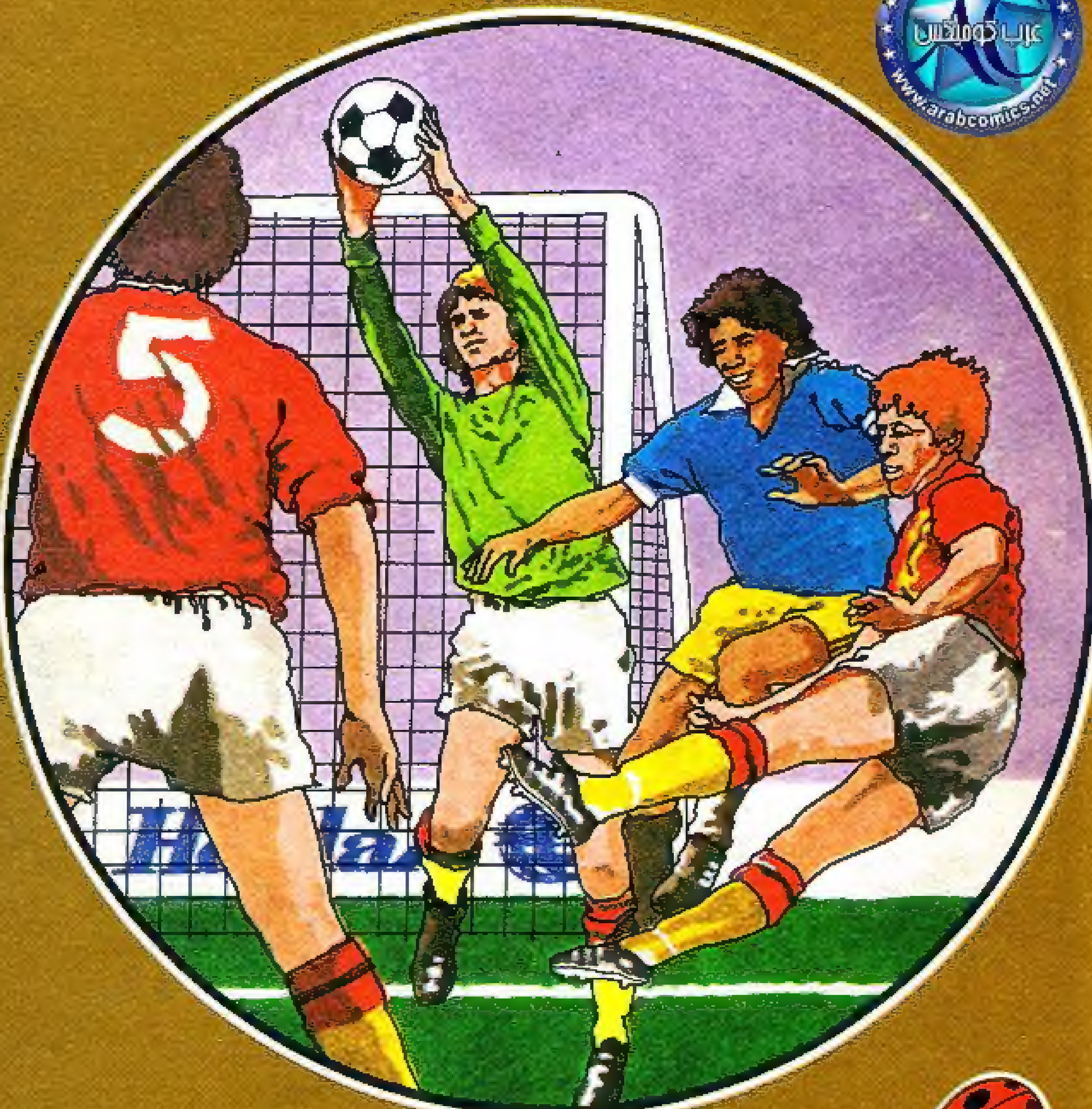
سلسلة «الهوايات»

كرة القدم



مكتبة لبنان

مِنْ تاريخِ كُرَةِ القَدَمِ

يُمْكِنُ الرُّجوعُ بِتاريخِ كُرَةِ القَدَمِ إلى العُهودِ الرُّومانيَّةِ وَما قَبْلَها. واللُّعْبَةُ كَما نَعْرِفُها اليَوْمَ تَطَوَّرَتْ مِنْ تَراكُضٍ وَتَجاذُبٍ أَشْبَهَ بِالمُشاجَراتِ في شَوارِعِ العُصورِ الوُسْطى ، حَيْثُ لَمْ يَكُنْ هُناكَ لا مَلْعَبٌ مُحَدَّدٌ وَلا قَوانينُ مَرْعِيَّةٌ ، ولم تُنَظَّمِ اللُّعْبَةُ إلّا مُنْذُ أَواخِرِ القَرْنِ التّاسِعَ عَشَرَ.

السَّنَةُ	الحَدَثُ
١٦٨١	شَجَّعَ المَلِكُ شارلُ الثّاني لُعْبَةَ كُرَةِ القَدَمِ الَّتي سَبَقَ أَنْ مَنَعَها سَبْعَةُ مُلوكٍ مِنْ قَبْلُ.
١٧٩٣	سِتَّةُ لاعِبينَ مِنْ شيفيلْد تَبارَوْا مَعَ سِتَّةِ لاعِبينَ مِنْ نورتُن في مُباراةٍ اسْتَمَرَّتْ ثَلاثَةَ أَيّامٍ وانْتَهَتْ بِمَعارِكَ وَأَعْمالِ عُنْفٍ شَديدَةٍ.
١٨١٥	كُرَةُ القَدَمِ الحَديثَةُ بَدَأَتْ تَنْتَشِرُ في المَدارِسِ والجامِعاتِ.
١٨٢٣	بِدايَةُ التَّمْييزِ بَيْنَ كُرَةِ القَدَمِ و «الرَّغْبي» عِنْدَما حَمَلَ وِلْيام ويب إيلِس الكُرَةَ بِيَدَيْهِ وَرَكَضَ بِها.
١٨٤٨	وَضْعُ قَوانينِ كُرَةِ القَدَمِ في كامْبِرِدْج.
١٨٦٢	تَأْسيسُ نُوتْس كاوْنْتي – أَقْدَمِ نادٍ في رابِطَةِ كُرَةِ القَدَمِ.
١٨٦٣	إِنْشاءُ اتِّحادِ كُرَةِ القَدَمِ (في إِنْكِلْترا).
١٨٦٥	وَضْعُ خَيْطٍ أَوْ شَريطٍ أُفُقِيٍّ كَعارِضَةٍ لِلمَرْمى لِأَوَّلِ مَرَّةٍ.
١٨٦٧	إِدْخالُ قانونِ التَّسَلُّلِ ، واعْتِمادُ حارِسِ مَرْمًى واحِدٍ لِكُلِّ فَريقٍ.
١٨٧٢	أَوَّلُ نِهائِيٍّ لِكَأْسِ كُرَةِ القَدَمِ (في إِنْكِلْترا) عَلى مَلْعَبِ أُوفال في كِنِينغْتُن.
١٨٧٣	إِنْشاءُ اتِّحادِ كُرَةِ القَدَمِ في اسْكُتْلَنْدا.
١٨٨٣	اسْتِبْدالُ الشَّريطِ الأُفُقِيِّ لِلْمَرْمى بِعارِضَةٍ خَشَبِيَّةٍ.
١٨٨٥	قَبولُ الاحْتِرافِ في كُرَةِ القَدَمِ.
١٨٨٨	إِنْشاءُ رابِطَةِ كُرَةِ القَدَمِ.
١٨٩٠	وَضْعُ شِباكٍ لِلْمَرْمى.
١٨٩١	إِدْخالُ مادَّةٍ قانونِيَّةٍ لِحِمايَةِ حارِسِ المَرْمى ، ما عَدا عِنْدَما يَلْعَبُ الكُرَةَ أَوْ يَسُدُّ طَريقَ لاعِبٍ آخَرَ. اعْتِمادُ حَكَمٍ وَحَكَمَيْ تَماسٍ.
١٨٩٣	نِهائِيُّ كَأْسِ اتِّحادِ كُرَةِ القَدَمِ في كْرِيسْتال پالاس.
١٩٠٤	إِنْشاءُ الاتِّحادِ الدُّوَلِيِّ لِكُرَةِ القَدَمِ(FIFA)– مِنْ دونِ إِنْكِلْترا.
١٩٠٦	إِنْكِلْترا تَدْخُلُ الاتِّحادَ الدُّوَلِيَّ لِكُرَةِ القَدَمِ.
١٩٢٣	نِهائِيُّ كَأْسِ إِنْكِلْترا في وِمْبْلي يَحْضُرُهُ ٢٠٠ أَلْفِ ناظِرٍ.
١٩٢٥	تَعْديلُ قانونِ التَّسَلُّلِ ، واعْتِمادُ لاعِبَيْنِ اثْنَيْنِ فَقَطْ بَدَلًا مِنْ ثَلاثَةٍ لِتَغْطِيَةِ المُهاجِمينَ.
١٩٣٠	إِنْشاءُ بُطولَةِ كَأْسِ العالَمِ.
١٩٣٣	إِنْشاءُ الاتِّحادِ اللُّبْنانِيِّ لِكُرَةِ القَدَمِ – في بَيْروتَ.
١٩٥٥	إِنْشاءُ كَأْسِ أُوروبّا. أَوَّلُ مُباراةٍ لَيْلِيَّةٍ تَحْتَ الأَضْواءِ الكاشِفَةِ.
١٩٦١	جُوني هِينْز أَوَّلُ لاعِبٍ مُحْتَرِفٍ يَتَقاضى مَبْلَغَ ١٠٠ جُنَيْهٍ إِسْتِرْلينِيٍّ في الأُسْبوعِ ، بَعْدَ رَفْعِ هٰذا المَبْلَغِ مِنْ ٢٠ جُنَيْهًا أُسْبوعِيًّا.
١٩٦٣	إِنْشاءُ كَأْسِ العَرَبِ – في بَيْروت.
١٩٦٥	إِدْخالُ نِظامِ تَبْديلِ اللّاعِبينَ أَثْناءَ المُبارَياتِ.
١٩٧٠	إِنْشاءُ دَوْرَةِ كَأْسِ الخَليجِ العَرَبِيِّ – في البَحْرَيْنِ.
١٩٨٢	بُطولَةُ كَأْسِ العالَمِ الثّانِيَةَ عَشْرَةَ ، وقد فازَتْ بِها إيطاليا.

كُرَةُ القَدَم

وَضْع : جُون بيكَر
رُسُوم : پيتر روبِنْسُن
نقَلَهُ إلى العَرَبيّة : الدكتور لَبيب بُطْرُس



مَكتَبة لبْنان

كُرَةُ القَدَمِ هِيَ الرِّياضَةُ الَّتي تَحظى بِأَكْبَرِ نِسْبَةٍ مِنَ الجَماهيرِ في العالَمِ ، ولَعَلَّ نُجومَ اللُّعبَةِ المُحْتَرِفينَ الَّذين يُلاحِقُهُمُ المُناصِرونَ والمُشَجِّعونَ اليَوْمَ هُمْ أَنْفُسُهُمْ أَطْفالُ الأَمْسِ الَّذين كانُوا يَقْذِفونَ الكُرَةَ بِأَرْجُلِهِمْ في الحَديقَةِ أَوِ السّاحَةِ .

وهٰذا الكِتابُ هُوَ لِأُولٰئِكَ الَّذين يَهْتَمُّونَ بِكُرَةِ القَدَمِ ، ويَرْغَبونَ في إِنْماءِ وتَطْويرِ مَهاراتِهِمِ الضَّيِّقَةِ كَلاعِبينَ ، والتَّعَرُّفِ بِصورَةٍ صَحيحَةٍ إلى بَعْضِ قَوانينِ اللُّعبَةِ .

طُبعَ في انكلترا
١٩٨٢

مَلْعَبُ كُرَةِ القَدَمِ

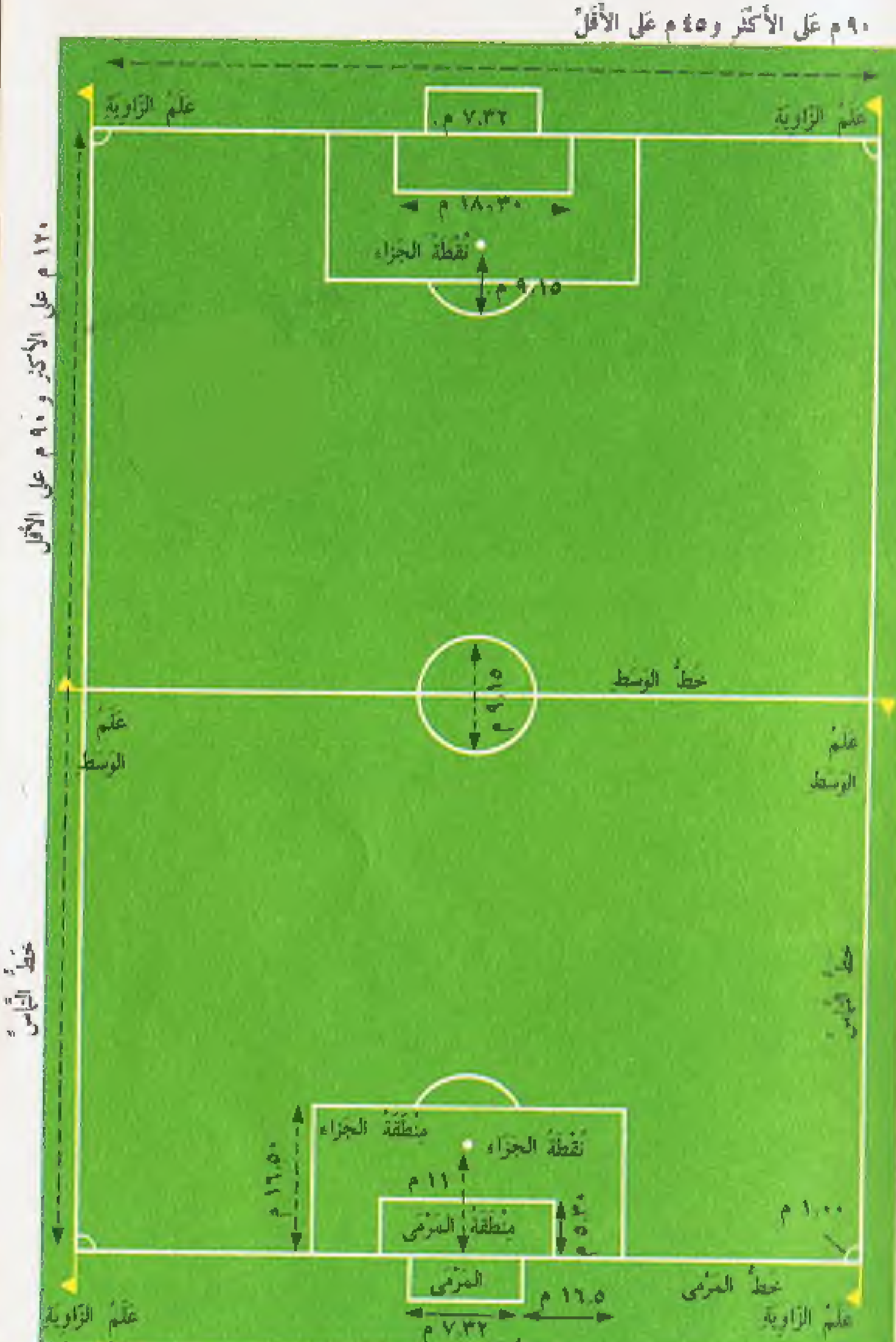
هٰكَذا يَبْدو اليَوْمَ مَلْعَبُ كُرَةِ القَدَمِ ، وَلٰكِنَّهُ في السّابِقِ لَمْ يَكُنْ كَما هُوَ الآنَ. كانَتْ كُرَةُ القَدَمِ تُلْعَبُ في الشَّوارِعِ بَيْنَ فِرَقٍ مِنْ قُرًى مُجاوِرَةٍ ، ثُمَّ أُنْشِئَ مَلْعَبٌ مُحَدَّدُ الأَطْرافِ ، كانَ في الماضي ضِعْفَ ما هُوَ عَلَيْهِ حالِيًّا.

حُدودُ المَلْعَبِ يُمْكِنُ أَنْ تَتَعَدَّلَ نِسْبِيًّا لِتُوافِقَ السّاحَةَ الَّتي سَيُنْشَأُ عَلَيْها ، ولٰكِنْ يَنْبَغي أَنْ تَبْقى في حُدودِ القانونِ. مِنْطَقَةُ الجَزاءِ ، مَثَلًا ، تَبْقى في شَكْلِ مُسْتَطيلٍ بِقِياسِ ٣٩,٥٠ م × ١٦,٥٠ م في أَيِّ مَلْعَبٍ رَسْمِيٍّ. ولا يَجوزُ أَنْ يَكونَ المَلْعَبُ مُرَبَّعَ الشَّكْلِ كَأَنْ يَكونَ طولُهُ ٩٠ م وعَرْضُهُ ٩٠ م.

مَرْكَزُ المَرْمى في المَلْعَبِ هامٌّ جِدًّا ، وَيَنْبَغي أَنْ يَكونَ في وَسَطِ خَطِّ القاعِدَةِ.

مَقاسُ المَرْمى هُوَ ٧,٣٢ م طولًا ، و ٢,٤٤ م عُلُوًّا ، ولٰكِنْ يُمْكِنُ اسْتِعْمالُ قِياساتٍ أَصْغَرَ لِمُبارَياتِ الفِتْيانِ. عارِضَةُ المَرْمى (أَيِ الخَشَبَةُ الأُفُقِيَّةُ) حَلَّتْ مَكانَ الخَيْطِ أَوِ الشَّريطِ المُسْتَعْمَلِ في العُهودِ الماضِيَةِ. ولَدى اسْتِعْمالِ الشِّباكِ لِلمَرْمى ، يَجِبُ رَبْطُها بِالعارِضَةِ والقائِمَيْنِ وإِنْزالُها وَراءَ المَرْمى لِتَلْمِسَ الأَرْضَ. ويَجِبُ التَّأَكُّدُ دائِمًا مِنْ عَدَمِ وُجودِ حُفَرٍ في طَريقِ حارِسِ المَرْمى.

يُبَيِّنُ الرَّسْمُ المُقابِلُ مقاساتِ مَلْعَبِ كُرَةِ القَدَمِ كَما أَقَرَّتْها هَيْئَةُ الاتِّحادِ الدُّوَلِيِّ لِكُرَةِ القَدَمِ.





الحَكَمُ يَمنَحُ ضَرْبَةً حُرَّةً غَيْرَ مُباشِرَةٍ أَثْناءَ المُباراةِ.

مُعْظَمُ النّاسِ يَعْتَقِدُ أَنَّ مُهِمَّةَ الحَكَمِ هِيَ مُراقَبَةُ المُباراةِ لِتَجْرِيَ بِصورَةٍ سَليمَةٍ وبِروحٍ رِياضِيَّةٍ عالِيَةٍ. هٰذا صَحيحٌ ، ولٰكِنْ لِلحَكَمِ أَيْضًا عَمَلٌ قَبْلَ بِدايَةِ المُباراةِ.

يَقومُ الحَكَمُ قَبْلَ ذٰلِكَ بِتَفَقُّدِ المَلْعَبِ والتَّأَكُّدِ مِنْ قانونِيَّتِهِ وأَنْ لَيْسَ هُناكَ أَيُّ شَيْءٍ يُمْكِنُ أَنْ يَتَسَبَّبَ في إصابَةِ اللاّعِبينَ.

إذا كانَ ارْتِفاعُ عَلَمِ الزّاوِيَةِ أَقَلَّ مِنْ ١٫٥٠ م ، هُناكَ احْتِمالٌ أَنْ يَقَعَ عَلَيْهِ لاعِبٌ ويُصابَ. ولا يَجوزُ أَنْ يَكونَ العَلَمُ مُدَبَّبَ الرَّأْسِ.

يوضَعُ عَلَمانِ اثْنانِ ، عَلَمٌ في كُلِّ جانِبٍ ، خارِجَ وَسَطِ المَلْعَبِ ، عَلَى مَسافَةِ مِتْرٍ واحِدٍ مِنْهُ.

يَتَفَحَّصُ الحَكَمُ أَرْضَ المَلْعَبِ ، لا سِيَّما في الأَيّامِ المُمْطِرَةِ ، ويَتَأَكَّدُ مِنْ أَنَّ السّاحَةَ سَليمَةٌ وقانونِيَّةٌ.

القِياساتُ المُصَغَّرَةُ لِلمُبارَياتِ

بَعْضُ المَدارِسِ أَوِ الفِرَقِ الَّتي تَرْغَبُ في تَكْثيفِ اللَّعِبِ وإعْطاءِ المَزيدِ مِنَ الفُرَصِ لِلّاعِبينَ في اسْتِعْمالِ الكُرَةِ يَسْعى إلى تَصْغيرِ مَقاساتِ المَلْعَبِ. فالمُباراةُ عَلَى هٰذا الشَّكْلِ تَكونُ سَريعَةً جِدًّا وشَيِّقَةً. ذٰلِكَ يَكونُ عادَةً في القاعاتِ أَوْ في المَلاعِبِ الصَّغيرَةِ ، بِحَيْثُ تُعْتَمَدُ نِصْفُ المَقاساتِ العادِيَّةِ ، وتَكونُ ساحَةُ المَرْمى نِصْفَ دائِرَةٍ قُطْرُها ٧٫٥٠ م ، ونُقْطَةُ الجَزاءِ عَلَى مَسافَةِ ٦٫٠٠ م عَنْ خَطِّ المَرْمى ، وارْتِفاعُ المَرْمى ١٫٢٠ م ، بِعَرْضِ ٤٫٨٠ م. هُنا يُمْكِنُ إدْخالُ بَعْضِ القَوانينِ لِتَعْزيزِ المَهاراتِ الفَنِّيَّةِ ، كَأَنْ لا يُسْمَحَ بِضَرْبِ الكُرَةِ إلى ارْتِفاعٍ يَفوقُ ارْتِفاعَ الرَّأْسِ ، أَوْ تُحَدَّدَ المَسافَةُ الَّتي يُسْمَحُ مِنْها بِالتَّسْديدِ إلى المَرْمى.



يَميلُ الأَوْلادُ في أَثْناءِ سَيْرِهِمْ عَلَى الرَّصيفِ إلى قَذْفِ الحَصَى والأَشْياءِ الصَّغيرَةِ بِأَقْدامِهِمْ. ولَعَلَّ لُعْبَةَ كُرَةِ القَدَمِ بَدَأَتْ عَلى هٰذا الشَّكْلِ، وتَطَوَّرَتْ مِنْ تَسْلِيَةٍ فَرْدِيَّةٍ إلَى تَسْلِيَةٍ جَماعِيَّةٍ مَعَ رِفاقٍ حَتّى تَشَكَّلَ الفَريقُ. قَذْفُ الحَصَى وغَيْرِها تَحَوَّلَ إلَى قَذْفِ كُرَةٍ مِنْ قُماشٍ أَوْ سِوى ذٰلِكَ مِنَ المَوادِّ.



كُرَةُ القَدَمِ الحَديثَةُ مَصْنوعَةٌ مِنْ قِطَعٍ مِنَ الجِلْدِ. لِبَعْضِ الكُراتِ ١٨ قِطْعَةً مُرَتَّبَةً في سِتِّ مَجْموعاتٍ مِنْ ثَلاثِ قِطَعٍ. (أُنْظُرِ الصُّورَةَ المُواجِهَةَ).



البَعْضُ الآخَرُ يَتَأَلَّفُ مِنْ ٣٢ قِطْعَةً. (راجِعِ الرَّسْمَ هُنا). كُرَةُ القَدَمِ يَجِبُ أَنْ تَكونَ مُسْتَديرَةً تَمامًا ولَيْسَ فيها نُتوءاتٌ.

واليَوْمَ، غالِبًا ما تُسْتَعْمَلُ كُراتٌ جِلْدِيَّةٌ مانِعَةٌ لِلماءِ (ووتَرْ پْروف) حَتّى لا يَزْدادَ وَزْنُها أَوْ يَتَعَدَّلَ شَكْلُها في المُبارَياتِ الَّتي تَجْري عَلى أَرْضٍ رَطْبَةٍ.

كُرَةُ القَدَمِ كانَ لَها في السّابِقِ شَريطٌ، وكانَ مِنَ الصَّعْبِ نَفْخُ الكُرَةِ ورَبْطُ الشَّريطِ رَبْطًا دَقيقًا صَحيحًا لا يَتَسَبَّبُ في إيذاءِ رُؤُوسِ اللّاعِبينَ. ولٰكِنِ اليَوْمَ، ابْتَكَرَ مُصَمِّمو الأَدَواتِ الرِّياضِيَّةِ طَريقَةَ وَضْعِ صِمامٍ يُفْتَحُ ويُغْلَقُ أوتوماتيكِيًّا مَعَ ضَخِّ الهَواءِ إلى قَلْبِ الكُرَةِ. والحُكّامُ يَقومونَ دائِمًا بِتَفَحُّصِ الصِّمامِ في الكُرَةِ كَيْ لا يَتَسَبَّبَ في إيذاءِ اللّاعِبينَ.



يَجِبُ نَفْخُ الكُرَةِ بِصورَةٍ صَحيحَةٍ. مُحيطُ الكُرَةِ القانونِيَّةِ يُراوِحُ بَيْنَ ٦٨ سم و ٧١ سم. ويَتَفَحَّصُ الحَكَمُ عادَةً ضَغْطَ الهَواءِ في الكُرَةِ بِضَغْطِها بَيْنَ يَدَيْهِ. ويَكونُ ضَغْطُ الهَواءِ في داخِلِ الكُرَةِ بِمُعَدَّلِ ٤ إلى ٤,٥٠ كغ عَلَى السَّنْتيمِتْرِ المُرَبَّعِ الواحِدِ.

الفِرَقُ المَدْرَسِيَّةُ تَسْتَعْمِلُ عادَةً كُرَةَ قِياسَ ٤ أَيْ أَصْغَرَ مِنَ العادِيَّةِ الَّتي تَكونُ قِياسَ ٥. قَوانينُ اللُّعْبَةِ تَسْمَحُ أَيْضًا لِلنِّساءِ بِاسْتِعْمالِ كُرَةٍ أَصْغَرَ مِنَ الكُرَةِ العادِيَّةِ.

لَوْنُ كُرَةِ القَدَمِ اليَوْمَ هُوَ عادَةً أَحْمَرُ أَوْ أَبْيَضُ أَوْ بُرْتُقالِيٌّ ، بِحَيْثُ يُمْكِنُ رُؤْيَتُها بِصورَةٍ أَفْضَلَ . وإذا احْتيجَ إِلى اسْتِبْدالِ الكُرَةِ أَثْناءَ المُباراةِ يَجِبُ اسْتِعْمالُ كُرَةٍ مِنَ اللَّوْنِ ذاتِهِ . وقَدْ أُجْرِيَتِ اخْتِباراتٌ عِدَّةٌ لِتَحْديدِ أَفْضَلِ الأَلْوانِ لِكُرَةِ القَدَمِ مِنْ حَيْثُ سُهولَةُ الرُّؤْيَةِ .



بَعْضُ الكُراتِ المُسْتَعْمَلَةِ في المُبارَياتِ

لِلْحَكَمِ فَقَطْ حَقُّ السَّماحِ بِتَغْييرِ الكُرَةِ أَثْناءَ اللَّعِبِ . وبَعْضُ النَّوادي يُقَدِّمُ الكُرَةَ كَهَدِيَّةٍ تَذْكارِيَّةٍ لِلّاعِبِ الَّذي يُسَجِّلُ ثَلاثَةَ أَهْدافٍ في المُباراةِ .

يَنْبَغي أَنْ يَكونَ في حَوْزَةِ الأَنْدِيَةِ عَدَدٌ كَبيرٌ مِنَ الكُراتِ لِلْمُبارَياتِ والتَّمارينِ . ولأَنَّ أَسْعارَ الكُراتِ مُرْتَفِعَةٌ ، تُحاوِلُ الأَنْدِيَةُ إِيجادَ شَرِكاتٍ أَوْ مُؤَسَّساتٍ تَرْعى المُبارَياتِ كُلَّ أُسْبوعٍ وتُقَدِّمُ لَها الكُراتِ مَجّانًا .

الحِذاءُ

الحِذاءُ القَديمُ المَصْنوعُ مِنَ الجِلْدِ وذو الرَّقَبَةِ الَّتي تَبْلُغُ مَفْصِلَ القَدَمِ اسْتُبْدِلَ اليَوْمَ بِحِذاءٍ عَصْرِيٍّ ، خَفيفِ الوَزْنِ ، ذي نَعْلٍ مَسْبوكٍ أَوْ مُجَهَّزٍ بِدُسُرٍ مَخْروطِيَّةِ الشَّكْلِ .



هٰذِهِ الدُّسُرُ مَصْنوعَةٌ مِنَ الجِلْدِ تُثَبَّتُ في نَعْلِ الحِذاءِ بِحَيْثُ لا تُؤْذي رِجْلَ اللّاعِبِ الخَصْمِ .

مِسْمارٌ جِلْدِيٌّ (دِسارٌ)

اليَوْمَ ، صارَ اللّاعِبونَ كَسائِقي سَيّاراتِ السِّباقِ ، الَّذينَ يَخْتارونَ الدَّواليبَ المُناسِبَةَ حَسَبَ أَحْوالِ الطُّرُقاتِ . فاللّاعِبونَ يَسْتَعْمِلونَ دُسُرًا طَويلَةً إذا كانَتْ أَرْضُ المَلْعَبِ مُوْحِلَةً أَوْ طَرِيَّةً ، ويَسْتَعْمِلونَ دُسُرًا قَصيرَةً ونِعالًا مَسْبوكَةً لِلمَلاعِبِ القاسِيَةِ ، وأَحْذِيَةً مَطّاطِيَّةً عَلى الأَرْضِ المَلْساءِ .

حِذاءٌ ذو دُسُرٍ طَويلَةٍ — حِذاءٌ مَسْبوكٌ — حِذاءٌ مَطّاطِيٌّ



مَلابِسُ كُرَةِ القَدَمِ

يُلاحَظُ اليَوْمَ أَنَّ المَصانِعَ أَصْبَحَتْ تُجَهِّزُ الأَنْدِيَةَ بِأَزْياءٍ عَديدَةٍ وعَصْرِيَّةٍ مِنْ مَلابِسِ كُرَةِ القَدَمِ. حَتّى إِنَّ الفِتْيانَ صاروا يَرْتَدونَ قُمْصانَ كُرَةِ القَدَمِ في المُباراةِ أَوْ خارِجَها، ويَحْمِلونَ الشّارَةَ (البادْج) المُخَصَّصَةَ لِكُلِّ نادٍ. بَعْضُ الأَنْدِيَةِ تَمَكَّنَتْ مِنَ الحُصولِ عَلَى دَعْمٍ مالِيٍّ مِنَ الشَّرِكاتِ لِقاءَ ظُهورِ اسْمِها عَلَى مَلابِسِ اللاّعِبينَ.

نَماذِجُ من مَلابِسِ كُرَةِ القَدَمِ بِقِياساتٍ مُصَغَّرَةٍ تَحْمِلُ شاراتِ الأَنْدِيَةِ وأَسْماءً تِجارِيَّةً





فَوْقُ: ستانْلي ماثيوس لاعِبُ إِنْكِلْترا وبْلاكپول الشَّهيرُ (سَنَةَ ١٩٥٤).

تَحْتُ: ڤانس هيلر بِمَلابِسَ حَديثَةٍ لِفَريقِ إِنْكِلْترا.



هٰذا التَّحَوُّلُ في تَحْديثِ مَلابِسِ كُرَةِ القَدَمِ هُوَ قَفْزَةٌ نَقَلَتْنا بَعيدًا عَنِ الماضي حينَ كانَتِ المَلابِسُ طَويلَةً، ثَقيلَةً، سَميكَةً.

ولَمْ يَقْتَصِرِ التَّغْييرُ عَلَى مَلابِسِ اللاّعِبينَ، بَلْ طالَ أَيْضًا جُمْهورَ المُناصِرينَ الَّذينَ صاروا يَسْتَعْمِلونَ أَشْكالًا عَديدَةً جِدًّا مِنَ القُبَّعاتِ والأَوْشِحَةِ ورَبَطاتِ العُنُقِ الَّتي تَحْمِلُ أَلْوانَ الأَنْدِيَةِ. والبَعْضُ أَخَذَ يَجْمَعُ بَرامِجَ المُبارَياتِ الخاصَّةِ بِهٰذا النّادي أَوْ ذاكَ، وأَصْبَحَ ذٰلِكَ هِوايَةً عالَمِيَّةً.

أُمورٌ يَنْبَغي مَعْرِفَتُها في قانونِ اللُّعْبَةِ

عِنْدَما تَتَعَرَّفُ إلى رِياضَةٍ جَديدَةٍ يَجِبُ أَنْ تُحاوِلَ اكْتِشافَها قَدْرَ المُسْتَطاعِ وَتَتَعَلَّمَ قَوانينَها. وفي كُرَةِ القَدَمِ ستأْخُذُ المَعْلوماتِ أَثْناءَ اللَّعِبِ. إلّا أَنَّهُ، مَعَ الأَسَفِ، قَدْ تَحْدُثُ مُشْكِلاتٌ أَحْيانًا بِسَبَبِ انْتِقالِ المَعْلوماتِ إِلَيْكَ عَنْ طَريقِ اللّاعِبينَ، لا عَنْ طَريقِ مُدَرِّبينَ يَعْرِفونَ قَوانينَ اللُّعْبَةِ جَيِّدًا. هٰذِهِ المُشْكِلاتُ تُصْبِحُ عاداتٍ بَشِعَةً تُسيءُ إِلَى اللُّعْبَةِ وتَخْلُقُ مَعَ الحُكّامِ صعوباتٍ جَمَّةً. وإِلَيْكَ سُطورًا تُوَضِّحُ بَعْضَ الأُمورِ المُتَعَلِّقَةِ بِقانونِ اللُّعْبَةِ:

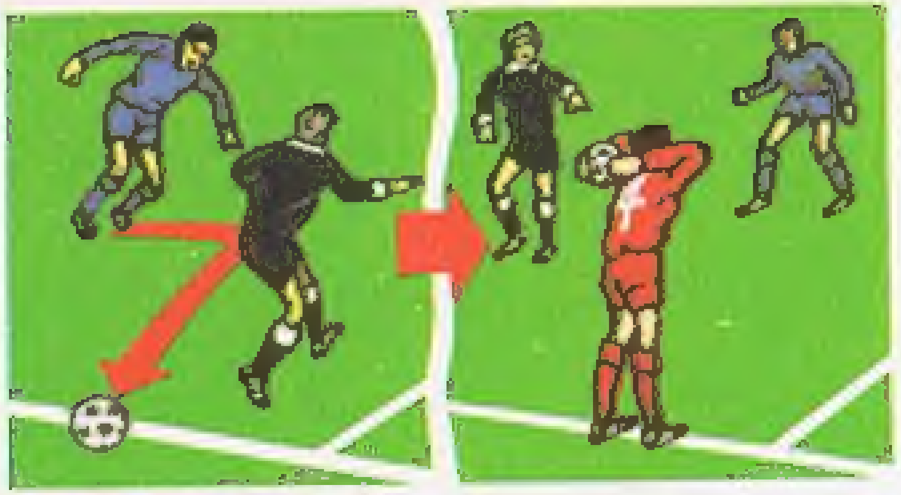


رَئيسُ الفَريقِ الَّذي رَبِحَ «القُرْعَةَ» لَهُ الحَقُّ في اخْتِيارِ إِمّا أَحَدِ قِسْمَيِ المَلْعَبِ أَوْ ضَرْبَةِ البِدايَةِ.



إذا صادَفَ أَنِ اصْطَدَمَتِ الكُرَةُ بِكَلْبٍ في المَلْعَبِ أَوْ بِشَخْصٍ لَيْسَ لَهُ عَلاقَةٌ بِالمُباراةِ، فَعَلى الحَكَمِ أَنْ يُعيدَ اللُّعْبَةَ بِرَمْيَةِ «ما بَيْنَ» لاعِبَيْنِ مِنَ الفَريقَيْنِ.
وإذا حَدَثَ ذٰلِكَ أَثْناءَ ضَرْبَةِ الجَزاءِ (بِنالْتي) تُعادُ الضَّرْبَةُ.

إذا سَجَّلَ لاعِبٌ هَدَفًا، خَطَأً، في مَرْماهُ مِنْ ضَرْبَةٍ حُرَّةٍ، لا يُحْتَسَبُ الهَدَفُ.



إذا اصْطَدَمَتِ الكُرَةُ بِالحَكَمِ، تابِعُ اللُّعْبَةَ. إذا اصْطَدَمَتْ بِالحَكَمِ وذَهَبَتْ خارِجًا، يُحَدِّدُ الحَكَمُ أَيُّ لاعِبٍ لَعِبَ الكُرَةَ في النِّهايَةِ، ويَمْنَحُ الفَريقَ المُنافِسَ ضَرْبَةَ اسْتِئْنافِ المُباراةِ.



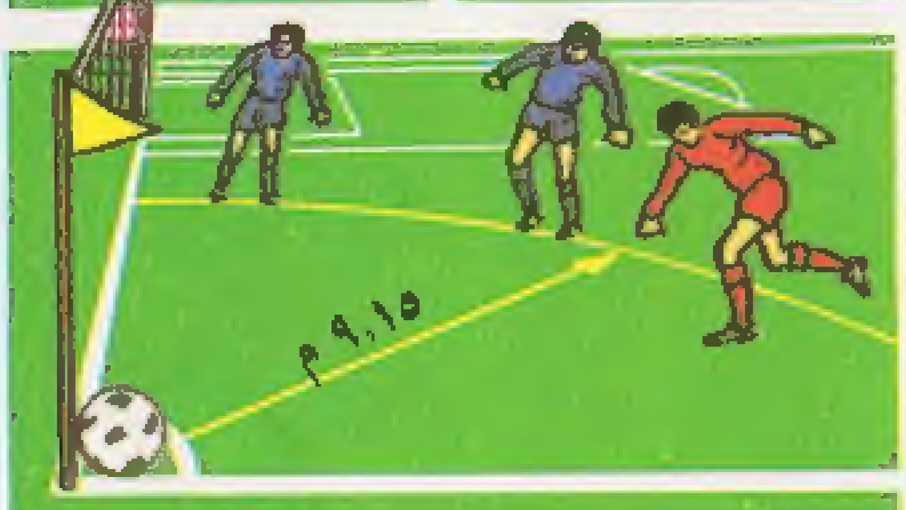
عِنْدَما يَرْفَعُ الحَكَمُ ذِراعَهُ عالِيًا لَدى ضَرْبَةٍ حُرَّةٍ، فإِنَّهُ يُعْلِنُ أَنَّ الضَّرْبَةَ الحُرَّةَ هِيَ غَيْرُ مُباشِرَةٍ: وهٰذا يَعْني أَنَّ اللّاعِبَ لا يَسْتَطيعُ أَنْ يُسَجِّلَ هَدَفًا مُباشَرَةً مِنَ الضَّرْبَةِ.



أَثْناءَ تَنْفيذِ ضَرْبَةِ الجَزاءِ يَجِبُ عَلى حارِسِ المَرْمى أَنْ يَقِفَ عَلى خَطِّ المَرْمى، بَيْنَ القائِمَيْنِ حَتّى تَنْفيذِ الضَّرْبَةِ. يَجِبُ ضَرْبُ الكُرَةِ إلى الأَمامِ ولا يَجوزُ تَمْريرُها خَلْفًا إلى زَميلٍ.



يَنْبَغي أَلّا يَضْرِبَ اللّاعِبُ الكُرَةَ بِرِجْلِهِ وهِيَ عالِيَةٌ في الهَواءِ إذا كانَ قُرْبَهُ لاعِبٌ مُنافِسٌ لِئَلّا يُعَرِّضَهُ لِلإِصابَةِ.



لَدى تَنْفيذِ الضَّرْبَةِ الرُّكْنِيَّةِ يَجِبُ وَضْعُ الكُرَةِ بِكامِلِها ضِمْنَ قَوْسِ الزّاوِيَةِ. وعَلَى اللّاعِبينَ المُنافِسينَ أَنْ يَبْعُدوا عَنْ هٰذِهِ النُّقْطَةِ مَسافَةً لا تَقِلُّ عَن ٩,١٥ م.

التَّسَلُّلُ (أُفْ سايْد)

التَّسَلُّلُ يُثيرُ الكَثيرَ مِنَ المُشْكِلاتِ في وَجْهِ الحُكّامِ ، لِأَنَّهُ يُؤَثِّرُ غالِبًا في احْتِسابِ أَوْ إِلْغاءِ هَدَفٍ .

وفي قانونِ التَّسَلُّلِ عامَ ١٨٦٧ كانَ يَنْبَغي وُجودُ ثَلاثَةِ مُدافِعينَ بَيْنَ المُهاجِمِ وخَطِّ المَرْمى ، كَيْ يَكونَ المُهاجِمُ في مَوْقِفٍ صَحيحٍ . وَفي سَنَةِ ١٩٢٥ ، عُدِّلَ القانونُ وأَصْبَحَ عَدَدُ المُدافِعينَ اثْنَيْنِ . وفي سَنَةِ ١٩٧٨ عُدِّلَ القانونُ مِنْ جَديدٍ بِحَيْثُ إِنَّ اللّاعِبَ المُهاجِمَ يَكونُ في مَوْضِعٍ سَليمٍ عِنْدَما تَصِلُهُ الكُرَةُ مِنْ لاعِبٍ خَصْمٍ .

بَعْضُ مُشْكِلاتِ التَّسَلُّلِ

يَجِبُ أَنْ لا نَنْسى أَنَّ التَّسَلُّلَ يَبْدَأُ تَحْديدُهُ في اللَّحْظَةِ الَّتي يَأْخُذُ فيها الكُرَةَ لاعِبٌ مِنَ الفَريقِ نَفْسِهِ .

عِنْدَما لَعِبَ أ الكُرَةَ ، كانَ زَميلُهُ ب في مَوْقِفٍ سَليمٍ .



عِنْدَما أَصْبَحَتِ الكُرَةُ في الهَواءِ ، تَحَرَّكَ المُدافِعُ ج نَحْوَ خَصْمِهِ ، وتَحَرَّكَ ب لِلهُجومِ .



لَمّا حَصَلَ ب عَلى الكُرَةِ ظَهَرَ أَنَّهُ في مَوْقِفِ تَسَلُّلٍ لكِنَّ الأَمْرَ لَيْسَ كَذلِكَ لِأَنَّ مَكانَهُ كانَ سَليمًا عِنْدَما ضَرَبَ زَميلُهُ الكُرَةَ .

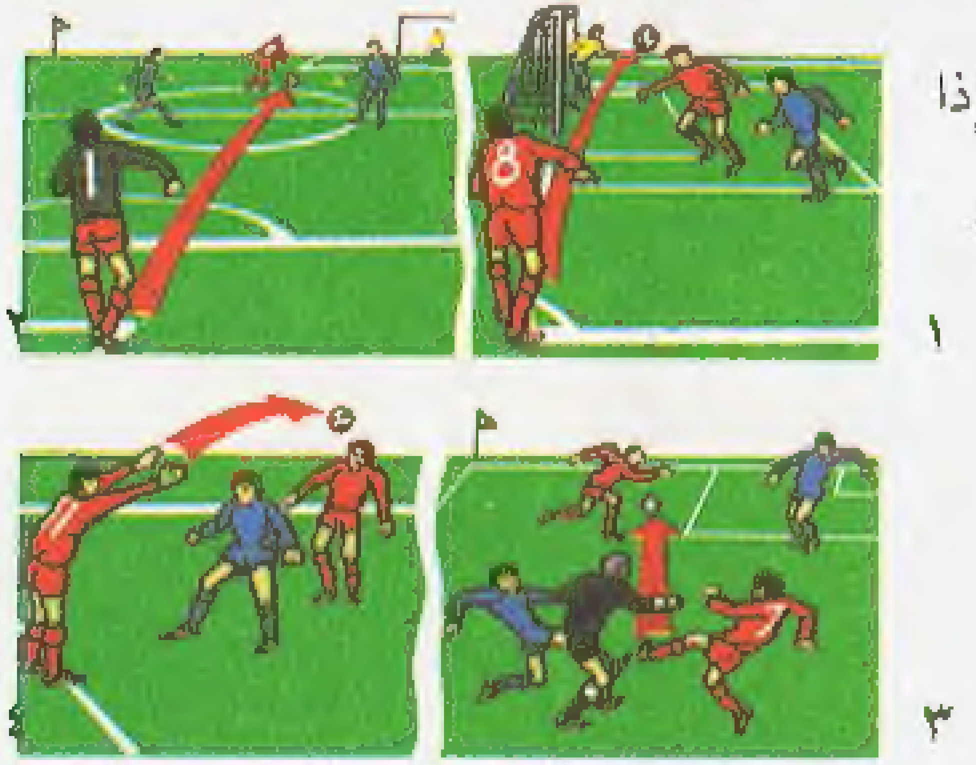


تَذَكَّرْ : أَنَّ التَّسَلُّلَ يَبْدَأُ تَحْديدُهُ في اللَّحْظَةِ الَّتي يَأْخُذُ فيها الكُرَةَ لاعِبٌ مِنَ الفَريقِ نَفْسِهِ .

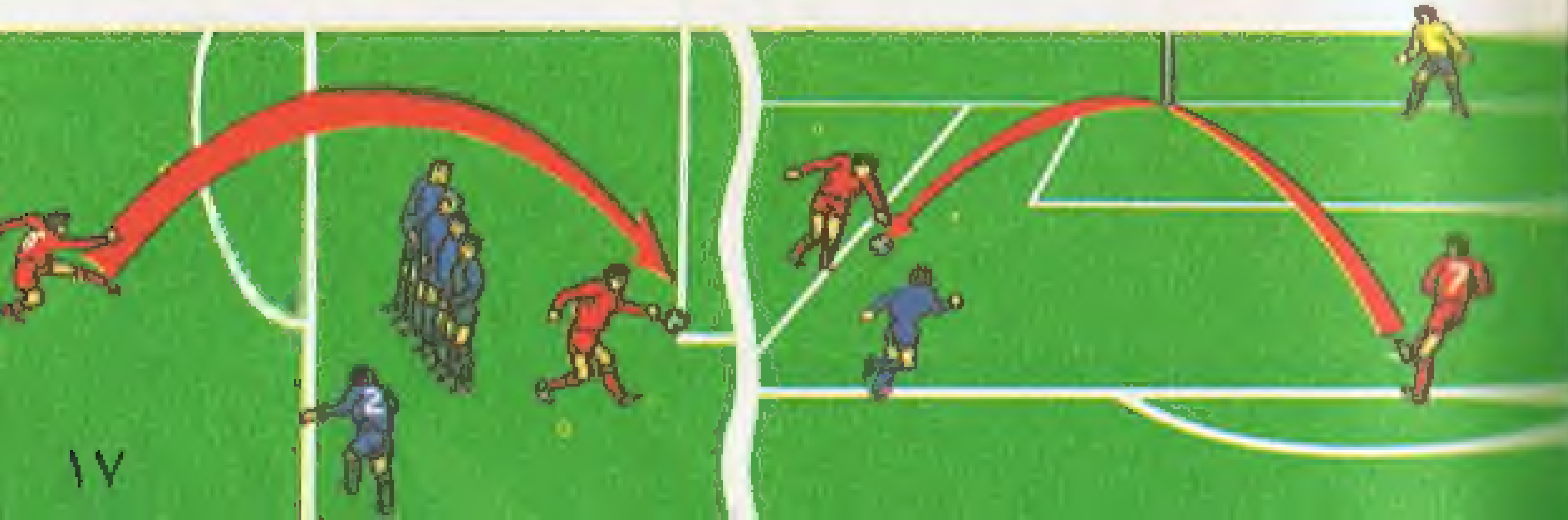
يُعْطي قانونُ كُرَةِ القَدَمِ الحَكَمَ حَقَّ القَرارِ بِالنِّسْبَةِ لِلّاعِبِ الَّذي لا يَكونُ الكُرَةُ في حَوْزَتِهِ ويَكونُ في مَوْقِفِ تَسَلُّلٍ . ويُتَّخَذُ القَرارُ إِذا رَأَى الحَكَمُ أَنَّ اللّاعِبَ المَعْنِيَّ يُشارِكُ في اللَّعِبِ أَوْ أَنَّهُ يُحاوِلُ الإِفادَةَ مِنْ مَوْقِفِ التَّسَلُّلِ . ويَكونُ قَرارُ الحَكَمِ نِهائِيًّا ، وهْوَ القاضي المُطْلَقُ الصَّلاحِيَةِ عَلى المَلْعَبِ ، وأَحْكامُهُ لا تَقْبَلُ الاِسْتِئْنافَ ، ولا يُؤْخَذُ بِأَيِّ تَحْليلٍ بِالحَرَكَةِ البَطيئَةِ يَتِمُّ بِواسِطَةِ التَّصْويرِ التِّلِفِزْيونِيِّ .

لا يَكونُ اللّاعِبُ مُتَسَلِّلًا إِذا تَسَلَّمَ الكُرَةَ مُباشَرَةً مِنْ :

١ – ضَرْبَةٍ رُكْنِيَّةٍ ؛
٢ – ضَرْبَةِ مَرْمًى ؛
٣ – رَمْيَةِ حَكَمٍ ؛
٤ – رَمْيَةِ تَماسٍ .



يَكونُ اللّاعِبُ مُتَسَلِّلًا إِذا تَسَلَّمَ الكُرَةَ مِنِ ارْتِدادِ الكُرَةِ إِلَيْهِ بَعْدَ ضَرْبَةِ جَزاءٍ (بِنالْتي) ، أَوْ مُباشَرَةً مِنْ ضَرْبَةٍ حُرَّةٍ .

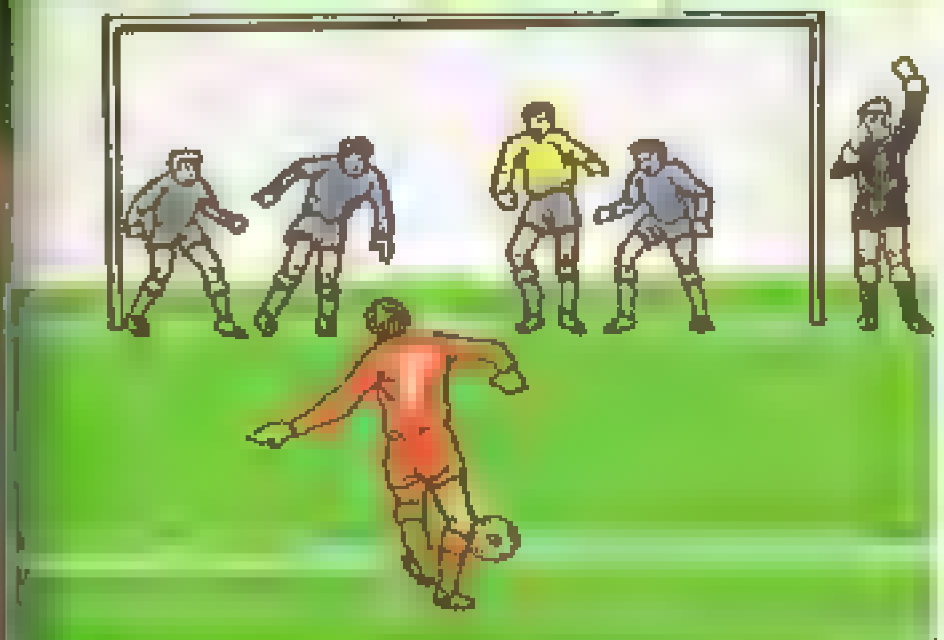




فِي جَمِيعِ حالاتِ اسْتِئْنافِ اللَّعِبِ لا يَجوزُ لِلَّاعِبِ ، ما عَدا في رَمْيَةِ الحَكَمِ (إلْقاءِ الكُرَةِ بَيْنَ لاعِبَيْنِ) ، أَنْ يَلْعَبَ الكُرَةَ مَرَّةً ثانِيَةً قَبْلَ أَنْ يَلْعَبَها أَوْ يَلْمِسَها لاعِبٌ آخَرُ.



في حالِ ضَرْبَةِ المَرْمى ، أَوِ الضَّرْبَةِ الحُرَّةِ مِنْ داخِلِ مِنْطَقَةِ الجَزاءِ ، يَجِبُ أَنْ تَخْرُجَ الكُرَةُ خارِجَ المِنْطَقَةِ قَبْلَ أَنْ تُلْعَبَ مَرَّةً ثانِيَةً هُنا ، جَميعُ اللَّاعِبينَ الخُصومِ يَنْبَغي أَنْ يَكونوا خارِجَ المِنْطَقَةِ حَتّى تَنْفيذِ الضَّرْبَةِ



في حالِ الضَّرْبَةِ الحُرَّةِ غَيْرِ المُباشِرَةِ مِنْ مَسافَةٍ تَقِلُّ عَنْ ٩.١٥ م عَنِ المَرْمى ، يَقِفُ المُدافِعونَ عَلَى خَطِّ المَرْمى . وَلَكِنْ بَيْنَ القائِمَيْنِ فَقَطْ

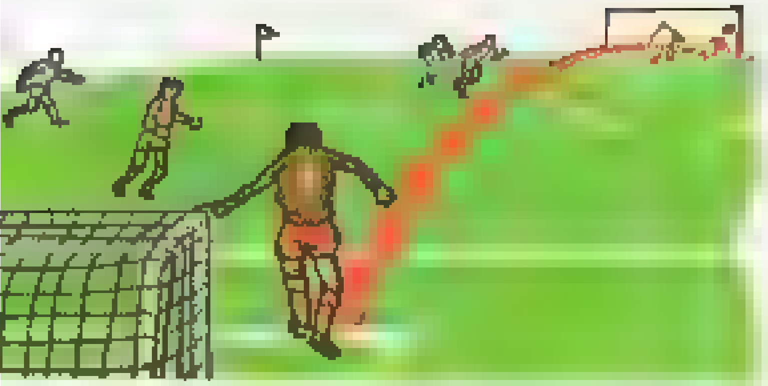


عِنْدَ تَنْفيذِ رَمْيَةِ التَّماسِ ، يَجِبُ أَنْ يَقِفَ اللاعِبُ مُواجِهًا المَلْعَبَ ، واضِعًا جُزْءًا مِنْ قَدَمَيْهِ عَلى خَطِّ التَّماسِ أَوْ وَراءَهُ

لا يُسَجَّلُ الهَدَفُ مُباشَرَةً مِنْ



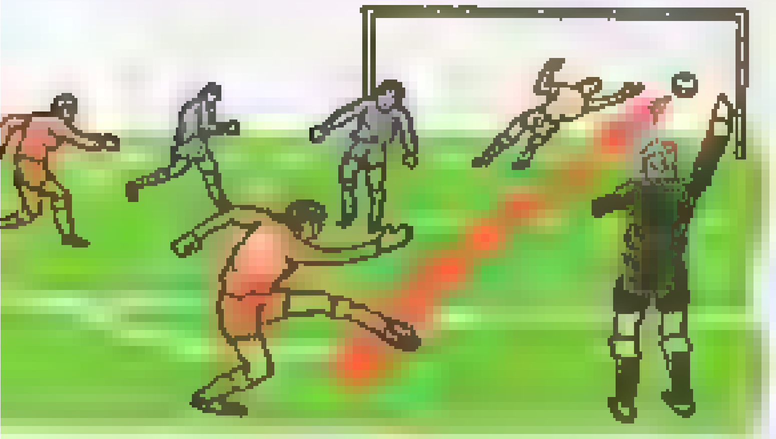
رَمْيَةِ تَماسٍ



ضَرْبَةِ مَرْمًى



رَمْيَةِ البِدايَةِ

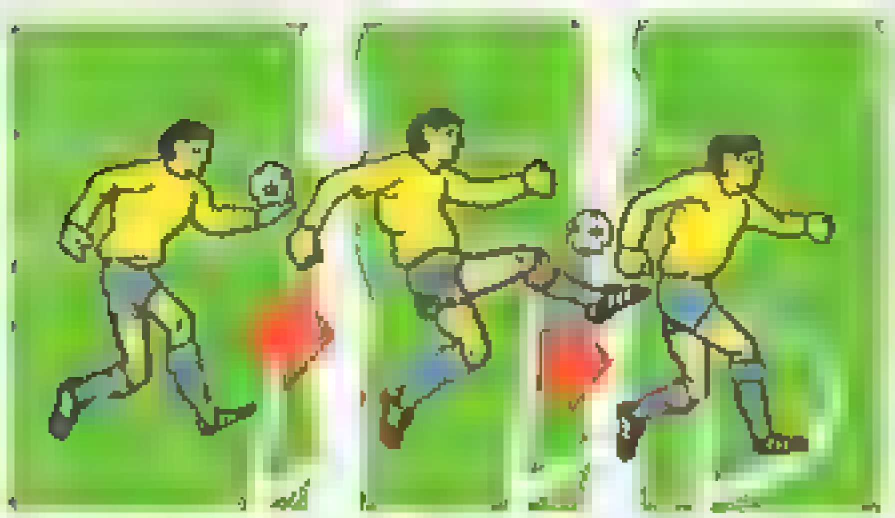


ضَرْبَةٍ حُرَّةٍ غَيْرِ مُباشِرَةٍ

ضربةُ المَرْمى أَوِ الضَّرْبَةُ الحُرَّةُ يمكنُ أَنْ يُنفِّذَها المُدافِعونَ مِنْ منطقة مَرْماهُمْ مِنْ أَيِّ مَكانٍ مِنْ نصفِ مِنْطَقَةِ المَرْمى



يجوزُ لحارِسِ المَرْمى بَعْدَ ضربِ الكُرَةِ مِنْ يَدَيْهِ أَنْ يذهبَ خارِجَ مِنْطَقَةِ الجَزاءِ إلى المسافةِ الَّتي يَشاءُ بَعْدَ تَنْفيذِ الرَّمْيَةِ



التَّدرُّبُ علَى المَهاراتِ

اللِّياقةُ البَدَنِيَّةُ

يَنْبَغي عَلى لاعِبي كُرةِ القَدَمِ اليَوْمَ أَنْ يَكونوا لائِقينَ بَدَنِيًّا إلى أَبْعَدِ حَدٍّ ، لِأَنَّ اللُّعْبَةَ سَريعةٌ جِدًّا . لِذلِكَ يَجِبُ التَّدَرُّبُ لِتَحْسينِ :

قُوَّةِ التَّحَمُّلِ ، لِكَيْ يَسْتَمِرَّ اللَّاعِبُ قادِرًا مُدَّةَ ٩٠ دَقيقَةً

السُّرْعَةِ ، لِلْهُجومِ السَّريعِ عَلى المَرْمى أَوِ العَوْدَةِ بِسُرْعَةٍ لِمُساعَدَةِ الدِّفاعِ .

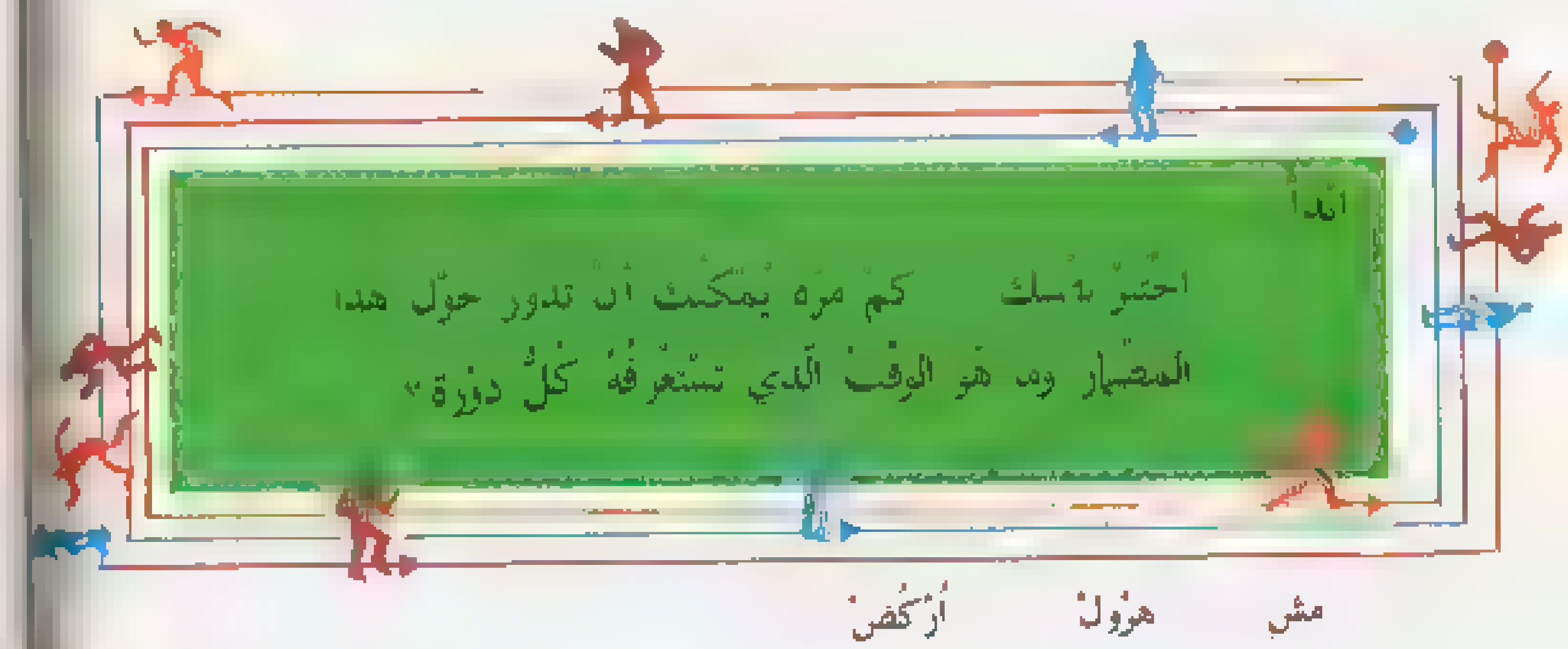
القُوَّةِ ، لِلضَّرْبِ ، بِالقَدَمِ والرَّأْسِ ، والرَّكْضِ .

في التَّدْريبِ عَلى اللِّياقَةِ البَدَنِيَّةِ يَجِبُ أَنْ تَتَذَكَّرَ أَنَّ الرَّكْضَ الطَّويلَ (رَكْضَ الضّاحِيَةِ) يُساعِدُ عَلى التَّقْوِيَةِ واكْتِسابِ قُوَّةِ التَّحَمُّلِ والمُقاوَمَةِ .

ويَنْبَغي تَغْييرُ المَسافَةِ ومَكانِ الرَّكْضِ حَتّى لا يَتَسَرَّبَ المَلَلُ إلى النَّفْسِ .

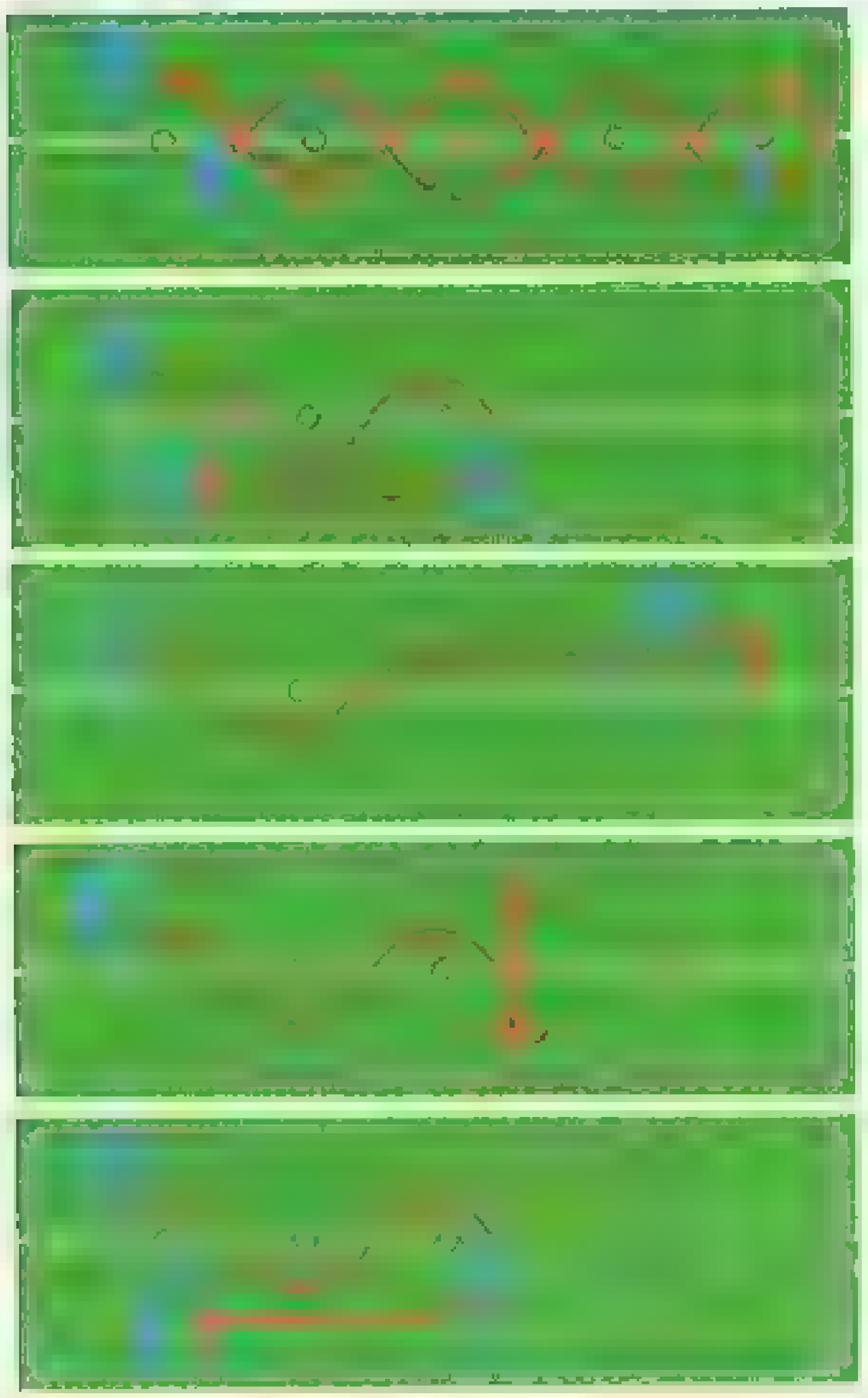
وإنَّ التَّفْكيرَ في مُباراةٍ يُساعِدُنا ، أَحْيانًا نَمْشي ، وأَحْيانًا نُهَرْوِلُ ، وأَحْيانًا أُخْرى نَرْكُضُ سَريعًا . فَكِّرْ في ذلِكَ أَثْناءَ التَّمْرينِ ونَوِّعْ في السُّرْعَةِ

تَدَرَّبْ عَلى ذلِكَ في مَلْعَبٍ مُسْتَطيلِ الشَّكْلِ .



خِلالَ المُباراةِ ستُضطَرُّ إلى تَغْييرِ الخُطُواتِ ، كُنْ مُسْتَعِدًّا لِتَبْديلِ السُّرْعَةِ والاتِّجاهاتِ فَجْأَةً . تَحَرَّكْ إلى الأَمامِ والوَراءِ وإلى الجانِبَيْنِ ، وأَنْتَ تُواجِهُ الخَصْمَ .

ضَعْ نُصْبَ عَيْنَيْكَ هذِهِ الأَهْدافَ أَثْناءَ التَّدْريبِ ، واسْتَعْمِلْ بَعْضَ الحِجارةِ تَدورُ حَوْلَها أَثْناءَ التَّمْرينِ عَلى الرَّكْضِ



أُرْكُضْ بِسُرْعَةٍ إلى الدّاخِلِ والخارِجِ بَيْنَ الحَواجِزِ

... نُقْطَةٍ مُعَيَّنَةٍ ... عُدْ ... بِسُرْعَةٍ ،

أَوِ ارْكُضْ أَمامًا حَتّى نِهايَةِ المَلْعَبِ ،

أَوْ إلى اليَمينِ أَوِ اليَسارِ ،

أَوِ ارْكُضْ إلى الوَراءِ نَحْوَ نُقْطَةِ الانْطِلاقِ.

يُمْكِنُ إِضافَةُ تَمارينَ مُنَوَّعَةٍ وبِشَكْلٍ تَنافُسِيٍّ مَعَ زَميلٍ . اِخْتَبِرْ قُوَّتَكَ وسَبْقَ هذِهِ التَّجارِبِ باسْتِعْمالِ الكُرَةِ



كَتْمُ الكُرَةِ بِالفَخِذِ



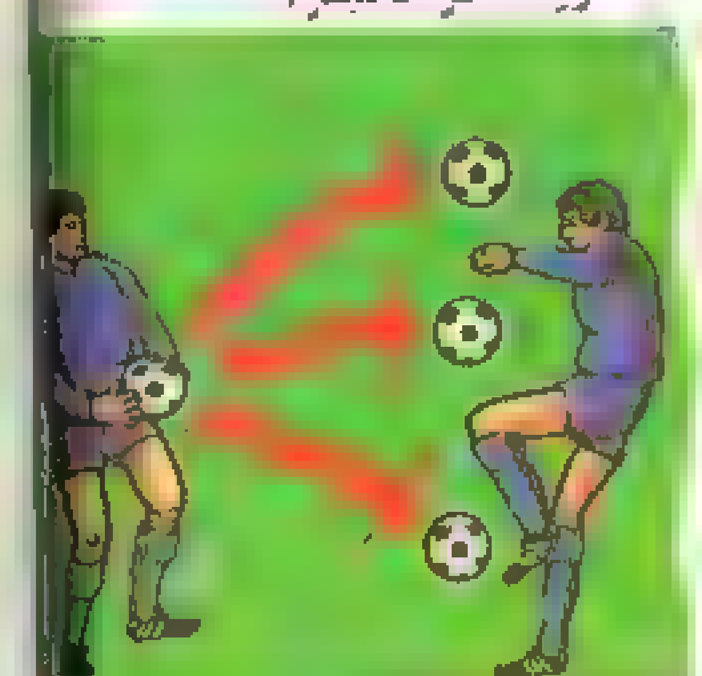
كَتْمُ الكُرَةِ بِالقَدَمِ

التَّحَكُّمُ بالكُرَةِ

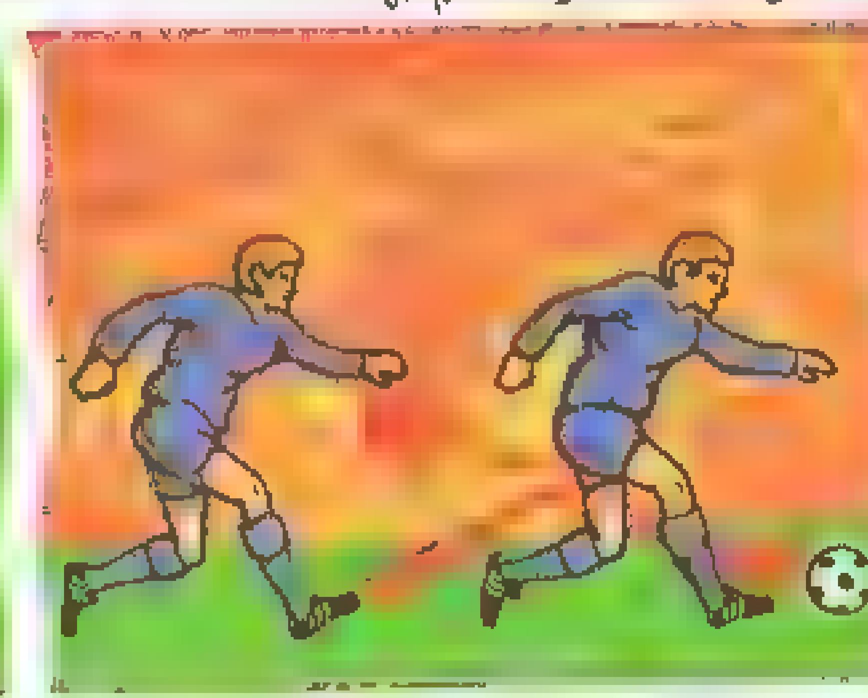
التَّحَكُّمُ بالكُرَةِ بِسُرْعَةٍ مَهارَةٌ مُهِمَّةٌ جِدًّا ، لا سِيَّمَا عِنْدَمَا يَكونُ اللاّعِبُ تَحْتَ ضَغْطِ الخَصْمِ. كَتْمُ الكُرَةِ (وَيُسَمَّى أَحْيانًا قَتْلَ الكُرَةِ) لإِخْضاعِها والتَّحَكُّمِ بِها يُمْكِنُ تَحْقيقُهُ بِالقَدَمِ أَوْ بِالفَخِذِ أَوْ بِالصَّدْرِ أَوْ بِالرَّأْسِ. ولٰكِنْ يَجِبُ التَّنَبُّهُ إلى تَوْقيتِ هٰذا الكَتْمِ لِئَلّا تَبْتَعِدَ الكُرَةُ عَنِ اللاّعِبِ.

تَدَرَّبْ عَلى هٰذِهِ المَهاراتِ

اِضْرِبِ الكُرَةَ بِالقَدَمِ نَحْوَ الحائطِ ، اِسْتَلِمِ الكُرَةَ مُجَدَّدًا أَوْ تَحَكَّمْ بِها



الزَّميلُ يَرْمي الكُرَةَ إلى اِرْتِفاعاتٍ مُخْتَلِفَةٍ.





بِالرَّأْسِ

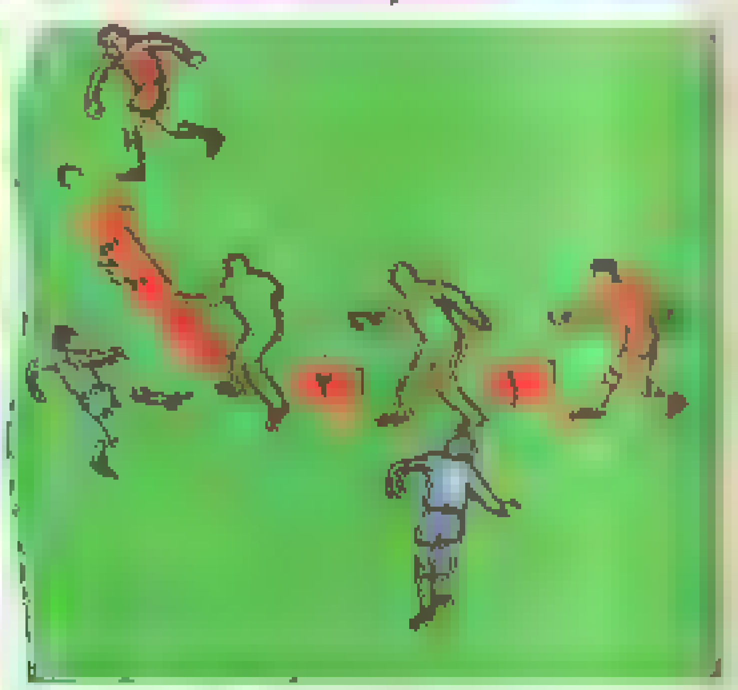


بِالصَّدْرِ

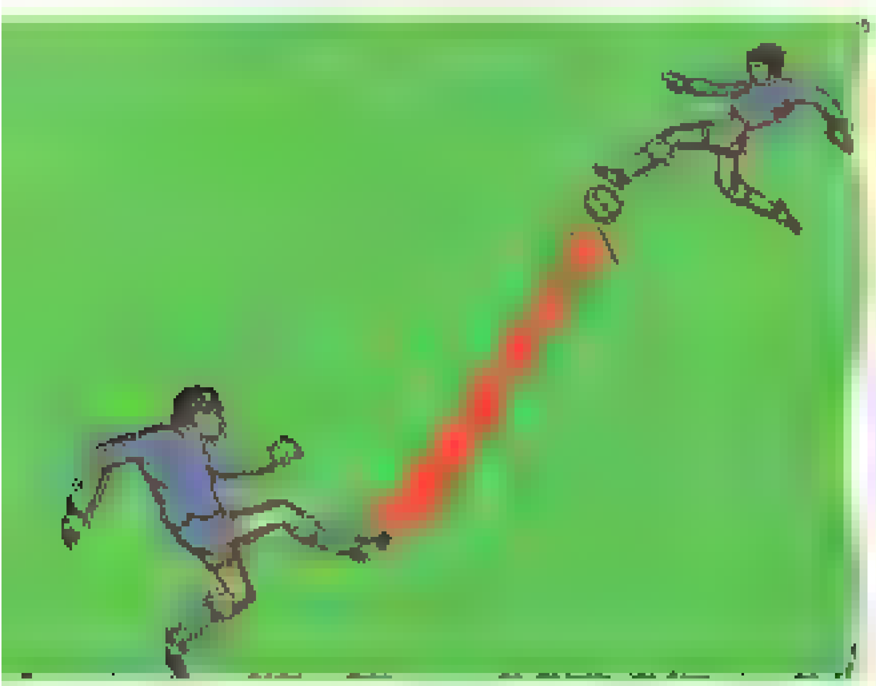
تَصَوَّرْ دائمًا الفارِقَ بَيْنَ كُرَةٍ مُرْتَدَّةٍ مِنْ حائطٍ وأُخْرى وَقَعَتْ في أَرْضٍ مُوْحِلَةٍ ، يَجِبُ التَّنَبُّهُ إلى اخْتِلافِ سُرْعَةِ الكُرَةِ وإبْقاءُ عَضَلاتِكَ مُسْتَرْخِيَةً عِنْدَ كَتْمِ الكُرَةِ لِئَلّا تَرْتَدَّ بِقُوَّةٍ. كَما يَجِبُ أَنْ يُتابِعَ النَّظَرُ سَيْرَ الكُرَةِ.

أَخيرًا ، تَذَكَّرْ أَنَّ كُرَةَ القَدَمِ هِيَ لُعْبَةُ تَحَرُّكٍ ، لِذٰلِكَ مارِسْ هٰذِهِ المَهاراتِ أَثْناءَ الحَرَكَةِ.

في لُعْبَةٍ مِنْ خَمْسَةِ لاعِبينَ في الفريقِ ، السَّماحُ بِمَسَّتَيْنِ فَقَطْ قَبْلَ تَمْريرِ الكُرَةِ



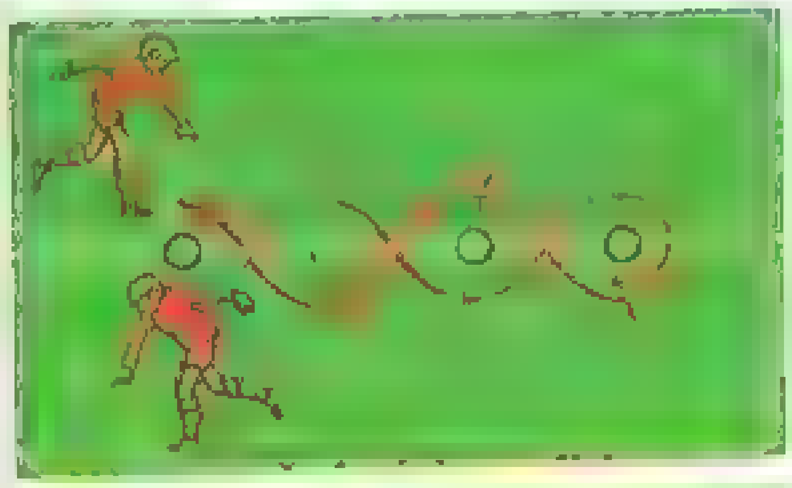
مَعَ زَميلٍ ، عَلى مَسافَةِ ٢٣ م تَقْريبًا ، اِضْرِبِ الكُرَةَ مِنْ جانِبٍ إلى آخَرَ



المُحاوَرَةُ والتَّمْريرُ

إنَّ مُشاهَدَةَ لاعِبٍ يَجْري سَريعًا بالكُرَةِ في مِنْطَقَةِ دِفاعِ الخَصْمِ، أوْ لاعِبٍ يَرْكُضُ عِنْدَ الخَطِّ، أوْ يُحاوِرُ بالكُرَةِ، مُتَحاوِرًا خَصْمَهُ، أمْرٌ مُثيرٌ جِدًّا. وإذا كانَتِ التَّمْريرَةُ غَيْرَ صَحيحَةٍ تَذْهَبُ جَميعُ الجُهودِ سُدًى. فالمُحاوَرَةُ والتَّمْريرُ مِنَ المَهاراتِ الَّتي يَكْتَسِبُها اللّاعِبُ بَعْدَ تَمْرينٍ شاقٍّ.

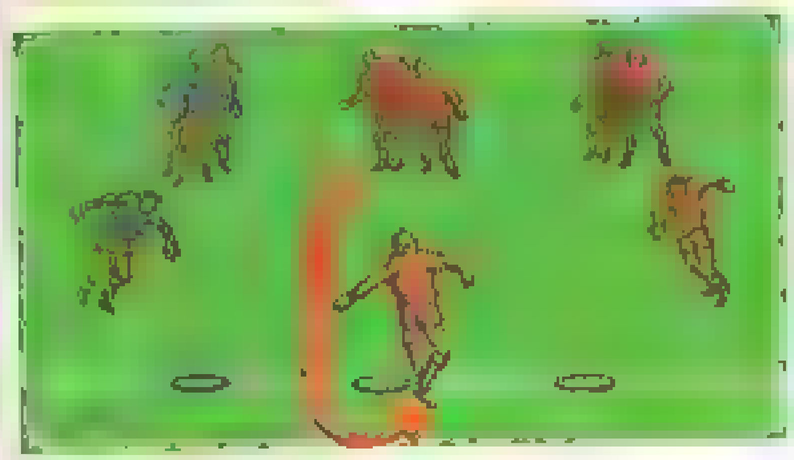
المُحاوَرَةُ تَحْتاجُ أيْضًا إلى تَحَكُّمٍ دَقيقٍ بالكُرَةِ واسْتِعْمالِ كِلْتا القَدَمَيْنِ. إذا دَفَعْتَ الكُرَةَ مَسافَةً بَعيدَةً أمامَكَ، فإنَّ الخَصْمَ سَيَسْتَغِلُّها. كَما في العَديدِ مِنَ المَهاراتِ الأساسِيَّةِ في كُرَةِ القَدَمِ، يَجِدُ الخُبَراءُ أنَّ اسْتِعْمالَ كُرَةِ المِضْرَبِ مُفيدٌ في التَّدْريبِ.



الرَّكْضُ مَعَ الكُرَةِ إلى الدّاخِلِ والخارِجِ بَيْنَ الحَواجِزِ بِأقْصى سُرْعَةٍ

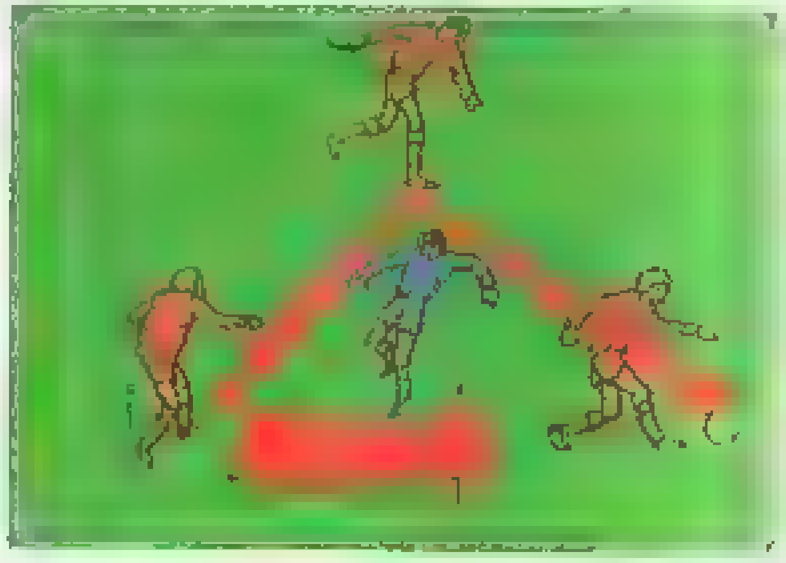


أثْناءَ تَمْرينِ الفَريقِ، يُمْكِنُ أنْ يَكونَ الزُّمَلاءُ حاجِزًا إذا كانَ كُلٌّ مِنْهُمْ يَسْتَعْمِلُ كُرَةَ مِضْرَبٍ وكانَ عَلَيْهِ أنْ يَبْقى في مِنْطَقَتِهِ

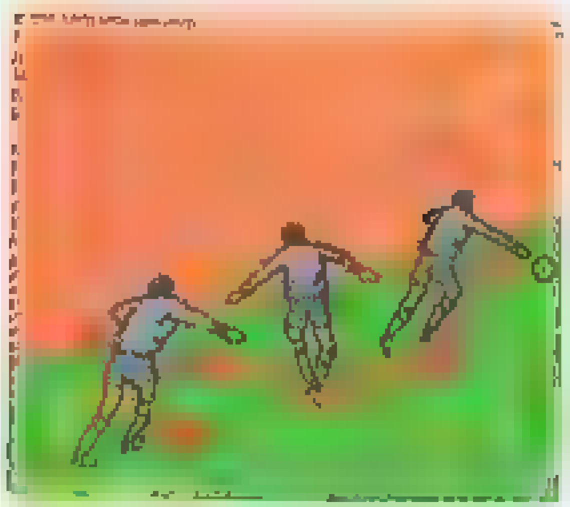


المُحاوَرَةُ في تَشْكيلاتِ التَّتابُعِ تَجْعَلُ التَّمْرينَ يَتَّخِذُ طابَعَ الحِدَّةِ والتَّنافُسِ

مِنْ وَسائِلِ المُحاوَرَةِ والتَّمْريرِ الَّتي يُمْكِنُ تَطْبيقُها بِنَجاحٍ، اجْتِذابُ الخَصْمِ نَحْوَكَ ثُمَّ تَمْريرُ الكُرَةِ إلى المَكانِ الَّذي تَرَكَهُ هذا الخَصْمُ لِيَسْتَفيدَ زَميلُكَ مِنَ التَّمْريرَةِ. ويُمْكِنُ في ذَلِكَ اسْتِخْدامُ تَمْريرَةِ «الحائِطِ».

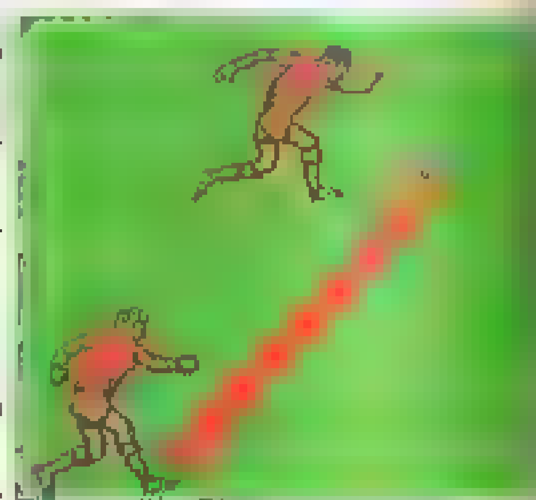


أ يُحاوِرُ نَحْوَ خَصْمِهِ ثُمَّ يُمَرِّرُ إلى ب، الَّذي يَتَجاوَزُ الخَصْمَ ويُمَرِّرُ الكُرَةَ إلى أ المُتَّجِهِ إلَيْهِ. أ اسْتَعْمَلَ ب كَحائِطٍ ارْتَدَّتْ مِنْهُ الكُرَةُ إلى مَكانٍ آخَرَ



في هذا التَّدْريبِ اضْرِبِ الكُرَةَ نَحْوَ حائِطٍ وتَحَكَّمْ في ارْتِدادِها. حاوِرْ بِها قَليلًا ثُمَّ أعِدِ الكُرَةَ مُسْتَخْدِمًا كِلْتا القَدَمَيْنِ.





في التَّمْريراتِ القَصيرَةِ، يُسْتَحْسَنُ التَّمْريرُ المُباشِرُ نَحْوَ القَدَمِ. وإذا كانَ اللّاعِبُ راكِضًا، وَجِّهِ الكُرَةَ إلَيْهِ قَليلًا إلى الأمامِ

تَذَكَّرْ أنَّ هُناكَ مَواقِفَ يَكونُ فيها التَّمْريرُ أفْضَلَ مِنَ المُحاوَرَةِ، مَثَلًا، أمامَ مَرْماكَ

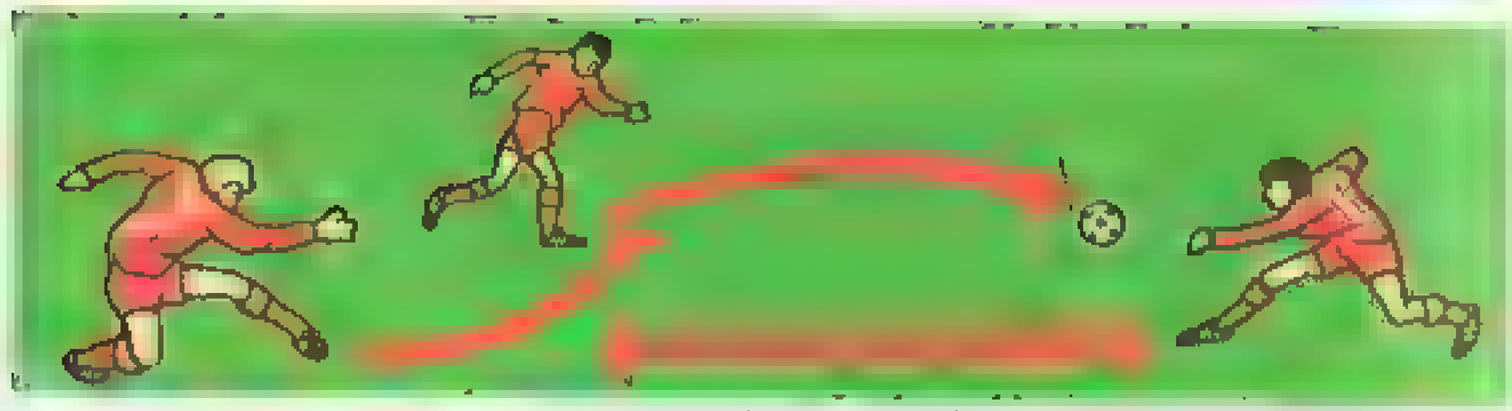
الضَّرْبُ والتَّصْويبُ



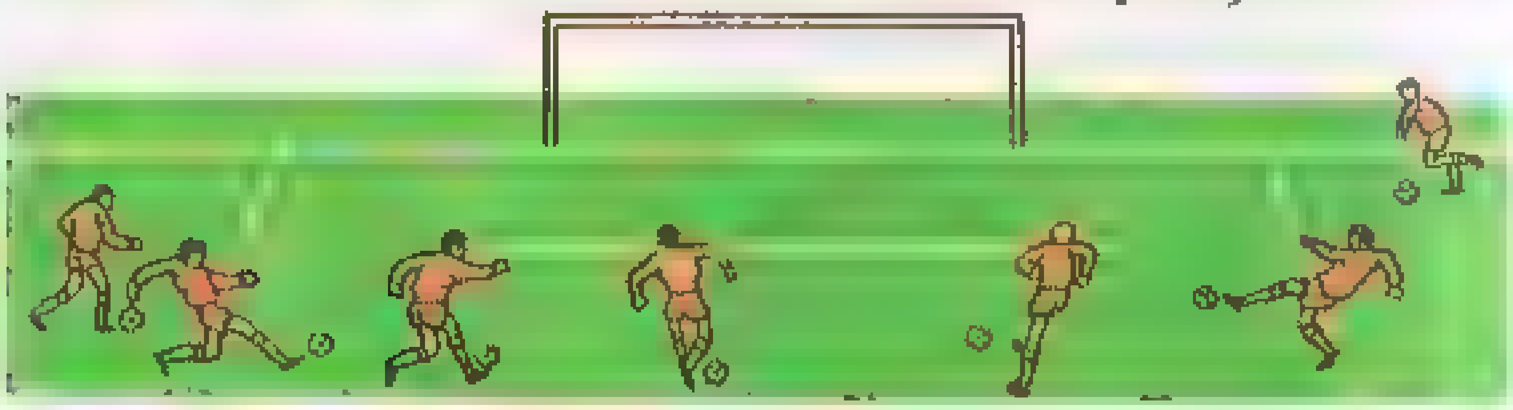
مِنَ الضَّروريِّ أَنْ يكونَ ضَرْبُ الكُرَةِ بالجُزْءِ الصَّحيحِ مِنَ الحِذاءِ. والضَّرْبُ بأَعْلى القَدَمِ (عِنْدَ الشَّريطِ) يُعْطي الكُرَةَ قُوَّةً وإِحْكامًا. الضَّرْبُ بِحافَّةِ الدّاخِلِيَّةِ أَوِ الخارِجِيَّةِ لِلْقَدَمِ يَثْني الكُرَةَ ويَجْعَلُها تَنْحَرِفُ. أَمّا الضَّرْبُ بِمُقَدَّمِ الحِذاءِ فَيُحْدِثُ لَوْلَبَةً في سَيْرِ الكُرَةِ

حاوِلْ أَنْ تكونَ القَدَمُ غَيْرُ الضّارِبَةِ بِجانِبِ الكُرَةِ، والجِسْمُ — خاصَّةً الرَّأْسُ فَوْقَ الكُرَةِ إذا كُنْتَ تُريدُ ضَرْبَ الكُرَةِ مُنْخَفِضَةً. وإذا حَنَيْتَ جِسْمَكَ إلى الوَراءِ، سَتَرْتَفِعُ الكُرَةُ.

في جَميعِ الضَّرَباتِ، يَنْبَغي أَنْ يُتابِعَ الجِسْمُ حَرَكَةَ القَدَمِ، مِثْلَما يُتابِعُ لاعِبُ الغولْفِ الضَّرْبَةَ فَيَمْتَدُّ الجِسْمُ والذِّراعُ بِاتِّجاهِ الضَّرْبَةِ. وإذا أَرَدْتَ كُرَةً مُنْحَنِيَةً إلى اليَمينِ أَوِ اليَسارِ فَاضْرِبْها بِداخِلِ أَوْ خارِجِ القَدَمِ.



إشْراكُ عِدَّةِ لاعِبينَ لِكَيْ يَكونَ التَّدْريبُ مُشَوِّقًا ومُمْتِعًا.



التَّصْويبُ عَلى المَرْمى مِنْ عِدَّةِ زَوايا.



دَعْ زَميلَكَ يُشيرُ إلى أَيِّ نُقْطَةٍ مِنَ الهَدَفِ تُصَوِّبُ.



أَدْخِلْ لاعِبَيْنِ خَصْمَيْنِ أَوْ أَكْثَرَ أَثْناءَ التَّمْرينِ عَلى التَّصْويبِ لِكَيْ تَتَمَرَّنَ عَلى المُجابَهَةِ.



تَمَرَّنْ عَلى التَّمْرينِ المُرْتَفِعِ.

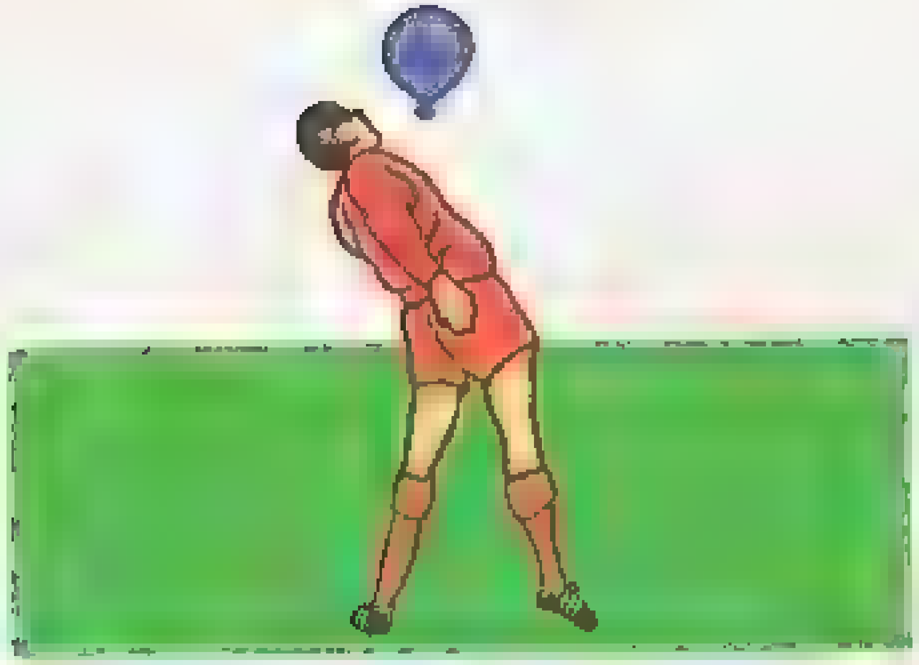
ضَرْبُ الكُرَةِ بالرَّأْسِ

المَكَانُ الصَّحِيحُ واللّامُؤْلِمُ لِضَرْبِ الكُرَةِ بالرَّأْسِ هُوَ وَسَطُ الجَبِينِ. يُلاحِقُ النَّظَرُ الكُرَةَ طَوالَ الوَقْتِ قَبْلَ اسْتِقْبالِ الكُرَةِ كُلِّيًّا بِالجَبِينِ مَعَ اسْتِعْمالِ العَضَلاتِ الخَلْفِيَّةِ لِلرَّقَبَةِ لِدَفْعِ الكُرَةِ بِقُوَّةٍ.

أَفْضَلُ مَوْقِفِ ضَرْبِ الكُرَةِ بالرَّأْسِ هُوَ أَثْناءَ يَوْثُبُ في الهَواءِ، حينَ يَتَحَرَّرُ الجِسْمُ ويُوَجِّهُ اللاعِبُ الكُرَةَ إلى حَيْثُ يَشاءُ. المُدافِعونَ يُحاوِلونَ التَّرْكيزَ عَلى قُوَّةِ الضَّرْبِ بالرَّأْسِ لإبْعادِ الكُرَةِ، بَيْنَما المُهاجِمونَ يَهْتَمّونَ بالتَّصْويبِ إلى المَرْمى. إذا لَمْ تَقْفِزْ كافِيًا في الهَواءِ أَثْناءَ الضَّرْبِ، فإنَّ الكُرَةَ سَتَرْتَفِعُ وتَطيرُ فَوْقَ عارِضَةِ المَرْمى.



ديفيد هاي يقفز لِضَرْبِ الكُرَةِ بالرَّأْسِ مِنْ أَمامِ أورفالدو أرديلس



تَمَرَّنْ عَلى التَّحَكُّمِ بِضَرْبِ الكُرَةِ بالرَّأْسِ باسْتِعْمالِ بالونٍ أَوْ كُرَةٍ خفيفةٍ.



تَمَرَّنْ في مواجهة حائطٍ وسَجِّلْ عددات الرَّأْسِيَّةِ الناجحة لضرب الكُرَةِ في كُلِّ دَوْرٍ



تَمَرَّنْ مَعَ عِدَّةِ أَشْخاصٍ، حاوِلِ الحِفاظَ عَلى الكُرَةِ في الهَواءِ، وتَحَكَّمْ في تَوْجيهِ الكُرَةِ إلى بَقِيَّةِ اللاعِبينَ



اقْفِزْ أَوِ انْحَنِ لِكَيْ تُصْبِحَ في مُسْتَوى الكُرَةِ



«تنس الرَّأْسِ» مُفيدٌ جِدًّا للتدرُّبِ عَلى المَهارَةِ في ضَرْبِ الكُرَةِ بالرَّأْسِ والتَّحَكُّمِ بذلكَ

الضَّغْطُ والاعْتِراضُ لِلْحُصولِ عَلى الكُرَةِ

الحُصولُ عَلى الكُرَةِ مِنَ الخَصْمِ أَمْرٌ هامٌّ. والتَّصْميمُ عَلى النَّجاحِ في ذلِكَ مِنَ المَزايا الجَيِّدَةِ ، لِأَنَّ مُحاوَلاتِ الضَّغْطِ الَّتي تُعوِزُها العَزيمَةُ لا تُحَقِّقُ إِلّا الإِصاباتِ والحَوادِثَ .



التَّصْميمُ عَلى أَخْذِ الكُرَةِ أَمْرٌ هامٌّ



الضَّغْطُ بِالانْزِلاقِ يُمْكِنُ أَنْ يَكونَ فاعِلًا ، ولكِنْ إِذا غَلَبَكَ الخَصْمُ فَلَنْ تَسْتَرِدَّ مَوْقِعَكَ بِسُرْعَةٍ

نَصائِحُ

أَبْقِ نَظَرَكَ عَلى الكُرَةِ. اِنْتَبِهْ إِلى أَيِّ انْحِرافٍ مُخادِعٍ مِنَ الخَصْمِ.

راقِبِ اللّاعِبينَ الَّذينَ قَدْ يُمَرِّرُ لَهُمْ خَصْمُكَ الكُرَةَ

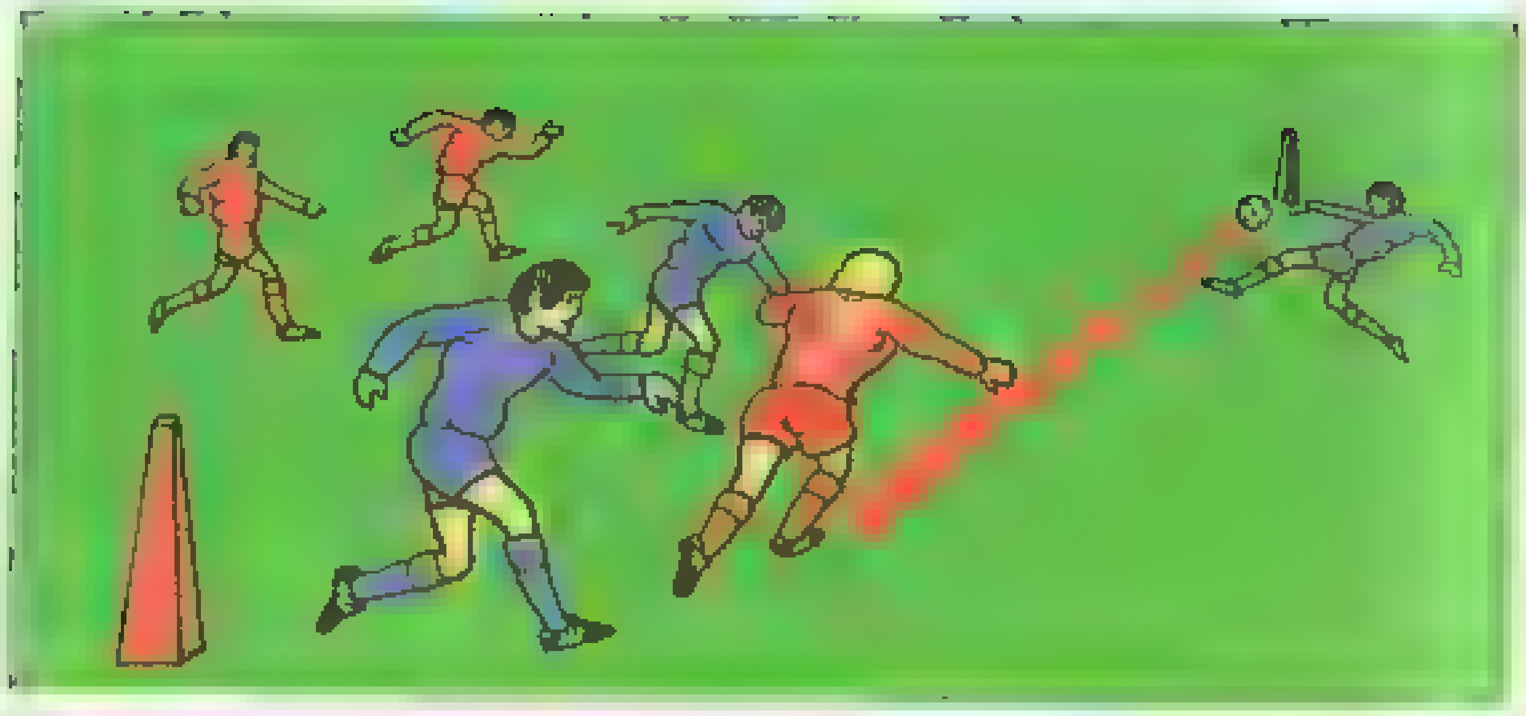
تابِعْ ضَغْطَكَ عَلى خَصْمِكَ بِالبَقاءِ قَريبًا مِنْهُ قَدْرَ المُسْتَطاعِ.

اِخْتَرْ أَفْضَلَ وَقْتٍ لِمُهاجَمَتِهِ ، رُبَّما عِنْدَما يَكونُ فَقَدَ تَوازُنَهُ .

اِضْغَطْ مِنَ الأَمامِ أَوْ مِنَ الجانِبِ ، وَلَيْسَ مِنَ الوَراءِ أَبَدًا.

لا تَرْتَكِبْ لُعْبَةً خَطِرَةً أَثْناءَ الضَّغْطِ.

إِذا خَسِرْتَ المُحاوَرَةَ تَمالَكْ نَفْسَكَ بِسُرْعَةٍ وَحاوِلْ مَرَّةً ثانِيَةً.



لُعْبَةٌ مِنِ اثْنَيْنِ أَوْ ثَلاثَةٍ في كُلِّ فَريقٍ مَعَ هَدَفٍ رَمْزِيٍّ يُفيدُ في التَّدْريبِ عَلى المُحاوَرَةِ والضَّغْطِ. عَلَيْكَ أَنْ تَتَغَلَّبَ عَلى لاعِبٍ قَبْلَ التَّمْريرِ إِلى آخَرَ.



تَدَرَّبْ عَلى المُحاوَرَةِ وَالضَّغْطِ بِشَكْلٍ دائِمٍ مَعَ زَميلٍ.

أَثْناءَ التَّدْريبِ في فَريقٍ يَتَّجِهُ جَميعُ المُدافِعينَ نَحْوَ جِهَةٍ واحِدَةٍ في دائِرَةٍ ، والمُهاجِمونَ يَأْخُذونَهُمُ الواحِدَ بَعْدَ الآخَرِ. مِنَ الضَّروريِّ تَبْديلُ التَّمْرينِ لِأَنَّ جَميعَ اللّاعِبينَ بِحاجَةٍ لِكُلِّ المَهاراتِ.



جِراسَةُ المَرْمى مَهارَةٌ خاصَّةٌ جِدًّا . تَسْتَطيعُ أَنْ تُنْقِذَ فَريقَكَ مِنَ الهَزيمَةِ وَتُعْطي زُمَلاءَكَ في الفَريقِ الثِّقَةَ الكافِيَةَ إذا نَجَحْتَ في حِراسَتِكَ لِلْمَرْمى

بَعْضُ مَزايا حُرّاسِ المَرْمى

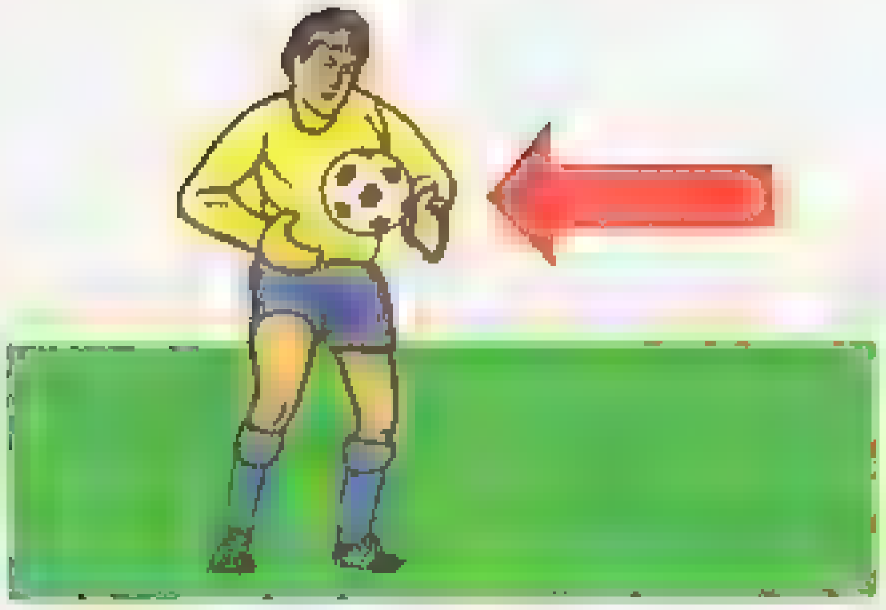
الثِّقَةُ – لِلْخُروجِ لِلْكُرَةِ عِنْدَ اللُّزومِ والتَّأَكُّدِ مِنْ أَنَّكَ سَتَتَمَكَّنُ مِنَ الْتِقاطِها .

الشَّجاعَةُ – بِرَمْيِ نَفْسِكَ بَيْنَ الأَقْدامِ لالْتِقاطِ الكُرَةِ .

التَّرْكيزُ – حينَ تَبْقى طَويلًا دونَ مُشارَكَةٍ فِعْلِيَّةٍ في اللُّعْبَةِ بِسَبَبِ حُدوثِ أَكْثَرِ اللَّعِبِ في الجانِبِ الآخَرِ مِنَ المَلْعَبِ .

سُرْعَةُ الخاطِرِ – لأَنَّ الفُرْصَةَ لا تُعَوَّضُ

الخِفَّةُ – لِحِمايَةِ المَرْمى ، الَّذي هُوَ ٣٢ ضِعْفَ حَجْمِكَ تَقْريبًا .



حافِظْ عَلى سَلامَتِكَ . أَبْقِ جِسْمَكَ قَدْرَ المُسْتَطاعِ وَراءَ الكُرَةِ . أَبْقِ نَظَرَكَ دائمًا عَلَيْها .



انْحَنِ لالْتِقاطِ الكُراتِ المُنْخَفِضَةِ ولا تَفْتَحْ ساقَيْكَ . تَأَكَّدْ أَنَّ الكُرَةَ لَنْ تَخْدَعَكَ بَعْدَ ارْتِدادِها عَنْ أَرْضٍ غَيْرِ مُسْتَوِيَةٍ .

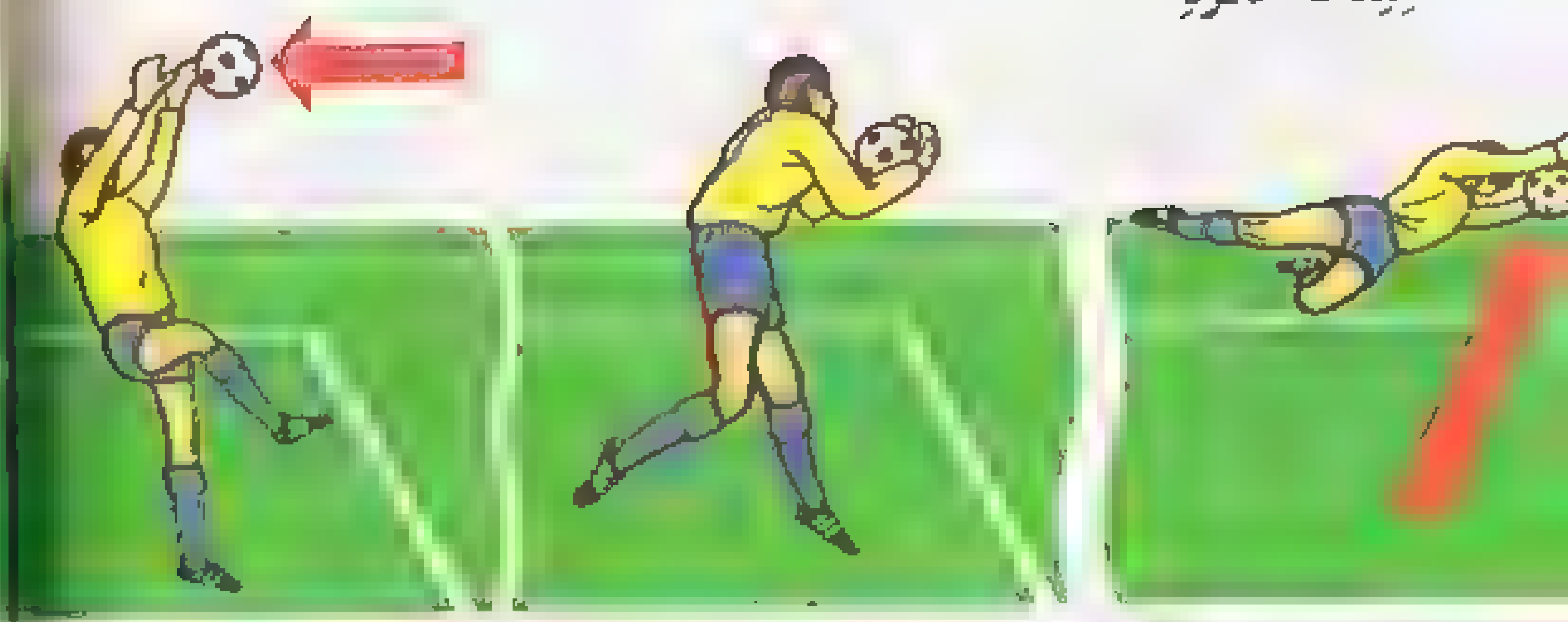


عِنْدَما يَصُدُّ حارِسُ المَرْمى الكُرَةَ بِرِجْلِهِ فَلَنْ يَكونَ ذلِكَ بِفِعْلِ الحَظِّ . فالحارِسُ يَمُدُّ جِسْمَهُ لِذلِكَ قَدْرَ المُسْتَطاعِ .



مِنَ الشَّجاعَةِ أَنْ يَقْفِزَ حارِسُ المَرْمى إلى قَدَمَيْ مُهاجِمٍ وَيَسْحَبَ الكُرَةَ مِنْهُ .

اِلْتِقاطُ الكُرَةِ



إلى اليَسارِ أوِ اليَمينِ

حاوِلْ أنْ تَمُدَّ اليَدَيْنِ مَعًا إلى الكُرَةِ. اِلْتَقِطِ الكُرَةَ بِإحْكامٍ واحْتَضِنْها بِالسُّرْعَةِ اللّازِمَةِ.

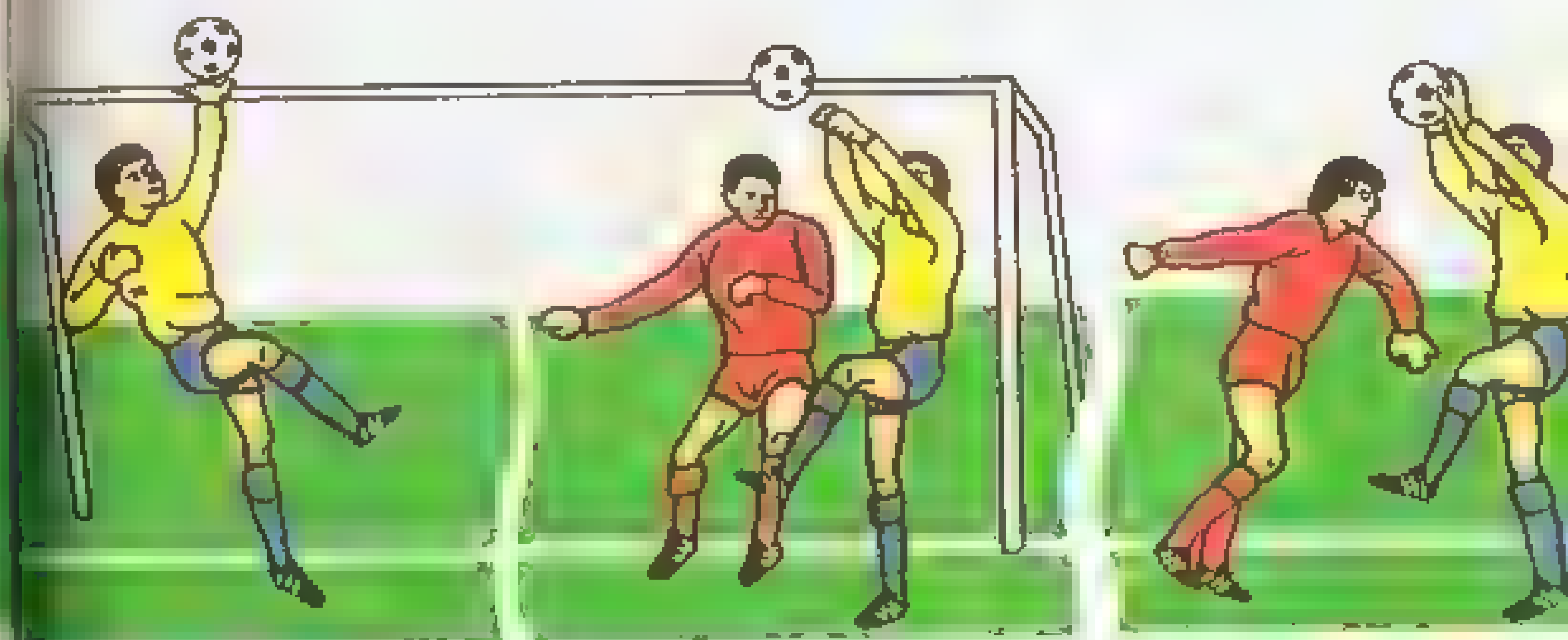
بِارْتِفاعِ الصَّدْرِ أوِ الرَّأْسِ

اِقْفِزْ لاسْتِقْبالِ الكُرَةِ واحْتِضانِها بِصورَةٍ سَليمَةٍ.

فَوْقَ مُسْتَوى الرَّأْسِ

الإلْتِقاطُ أثْناءَ الحَرَكَةِ. أَبْقِ النَّظَرَ عَلى الكُرَةِ، واسْتَعْمِلْ كِلْتا اليَدَيْنِ

التَّعامُلُ مَعَ الكُراتِ العالِيَةِ



الإلْتِقاطُ

الأفْضَلُ اِلْتِقاطُ الكُرَةِ حينَ يَكونُ ذٰلِكَ مُمْكِنًا

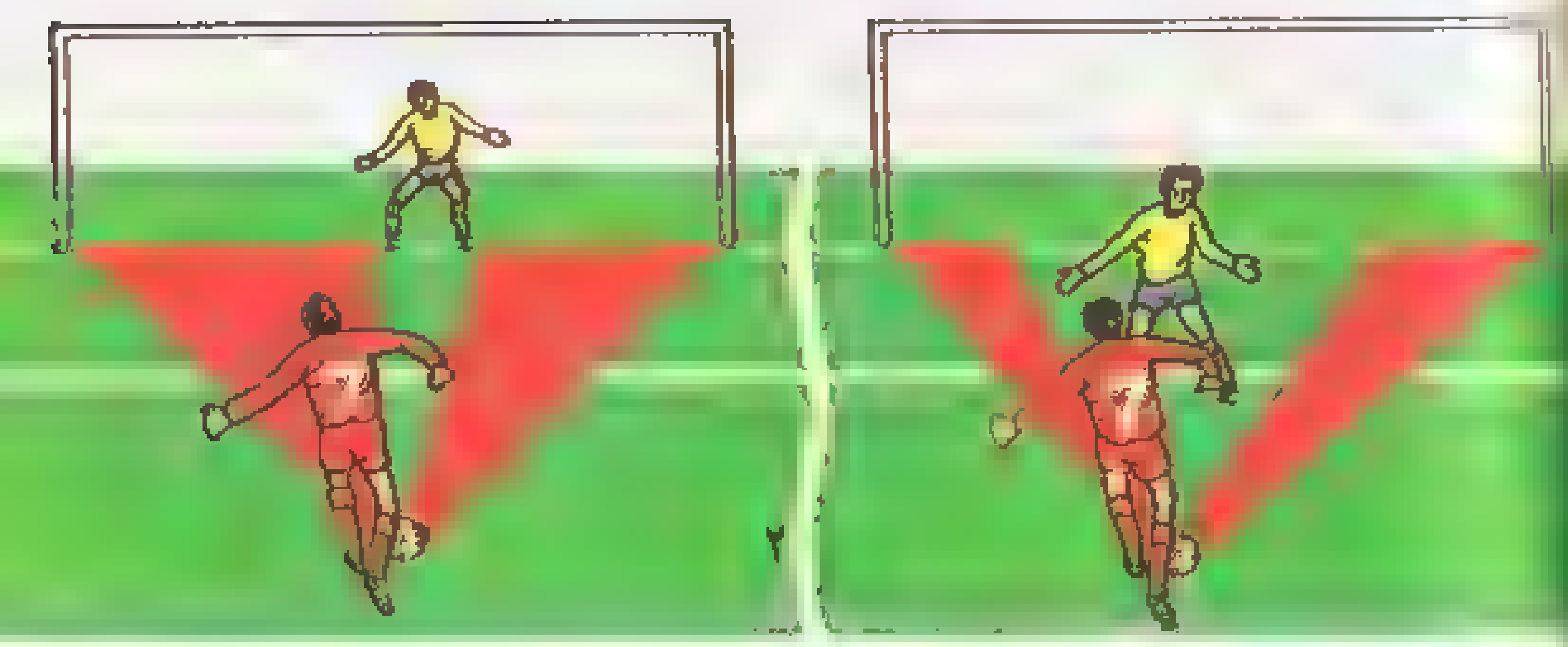
اللَّكْمُ

إذا كُنْتَ تَحْتَ الضَّغْطِ، اِلْكُمِ الكُرَةَ بِقُوَّةٍ بِالقَبْضَتَيْنِ مَعًا.

التَّحْويلُ فَوْقَ العارِضَةِ

يُفَضَّلُ تَحْويلُ الكُرَةِ فَوْقَ العارِضَةِ في حالِ وُصولِ الكر قَوِيَّةً وَعالِيَةً إلى المَرْمى.

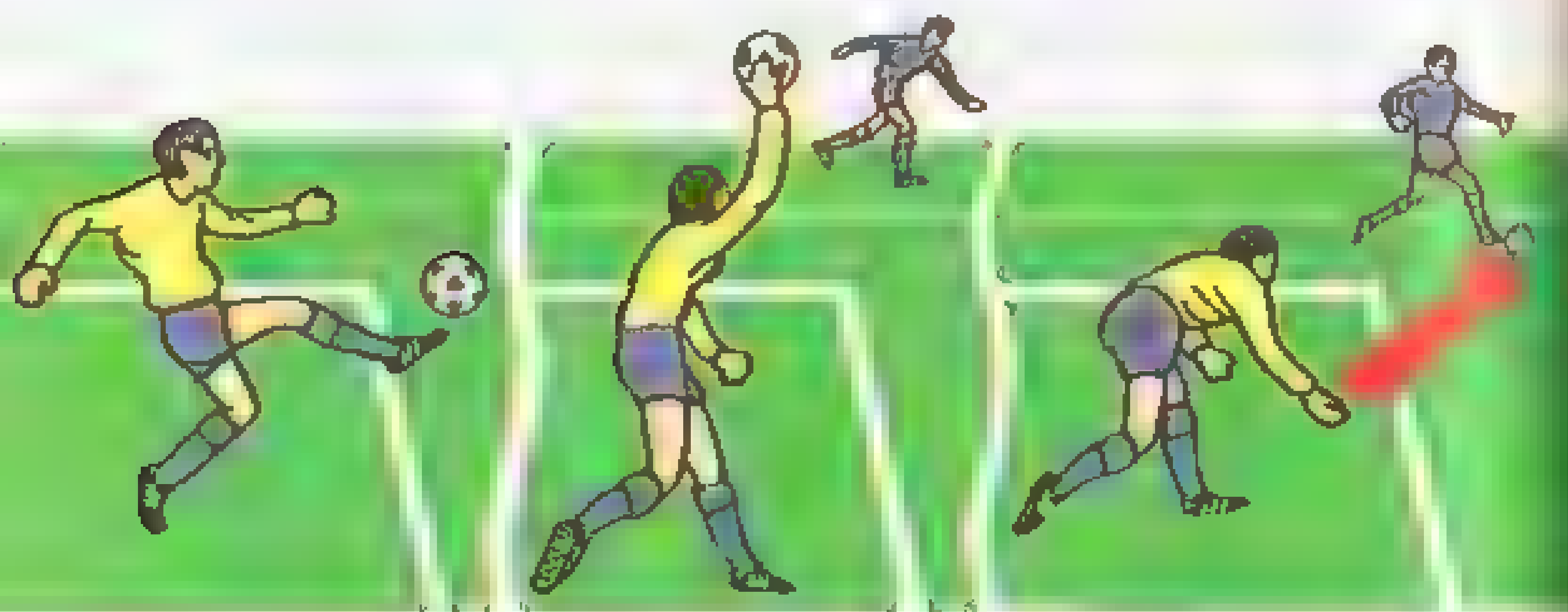
الإقْتِرابُ مِنَ المِنْطَقَةِ لِلتَّصْويبِ



إذا تَقَدَّمَ حارِسُ المَرْمى، فَإنَّهُ يَضْغَطُ عَلى المُهاجِمِ ويُغَطّي مِساحَةً أكْبَرَ مِن مَرْماهُ. (صورَة رَقْم ١).

أمّا إذا بَقِيَ الحارِسُ واقِفًا عَلى خَطِّ المَرْمى، فَإنَّ المُهاجِمَ يَسْتَطيعُ بِسُهولَةٍ إيداعَ الكُرَةِ في أحَدِ الجانِبَيْنِ. (صورَة رَقْم ٢).

اِسْتِئْنافُ اللَّعِبِ



...ي مِنْ أسْفَل

...ح الكُرَةَ إلى مُدافِعٍ ...ر أوْ إلى وَسَطِ المَلْعَبِ ...اف اللَّعِبِ بِسُرْعَةٍ

الرَّمْيُ

إنَّ ذٰلِكَ يَكونُ أكْثَرَ سُرْعَةً ودِقَّةً

الضَّرْبُ

تَدَرَّبْ عَلى اسْتِعْمالِ القَدَمَيْنِ بِالتَّناوُبِ. فَكِّرْ قَبْلَ الضَّرْبِ. ولا تُرْسِلِ الكُرَةَ لِلْخَصْمِ

تَطْويرُ الأَساليبِ في اللَّعِبِ

مِنَ الهامِّ جِدًّا تَمْرينُ وتَطْويرُ المَهاراتِ الفَرْدِيَّةِ، دونَ أَنْ نَنْسى أَنَّ كُرَةَ القَدَمِ هِيَ لُعْبَةُ فَريقٍ. كُلَّما يَتَأَفَّفُ مِنْ لاعِبٍ يُبْقي الكُرَةَ في حَوْزَتِهِ بَيْنَما يُمْكِنُ، إذا مَرَّرَها بِسِواهُ، أَنْ تَفْتَحَ في وَجْهِ الفَريقِ إِمْكاناتٌ كَثيرَةٌ.

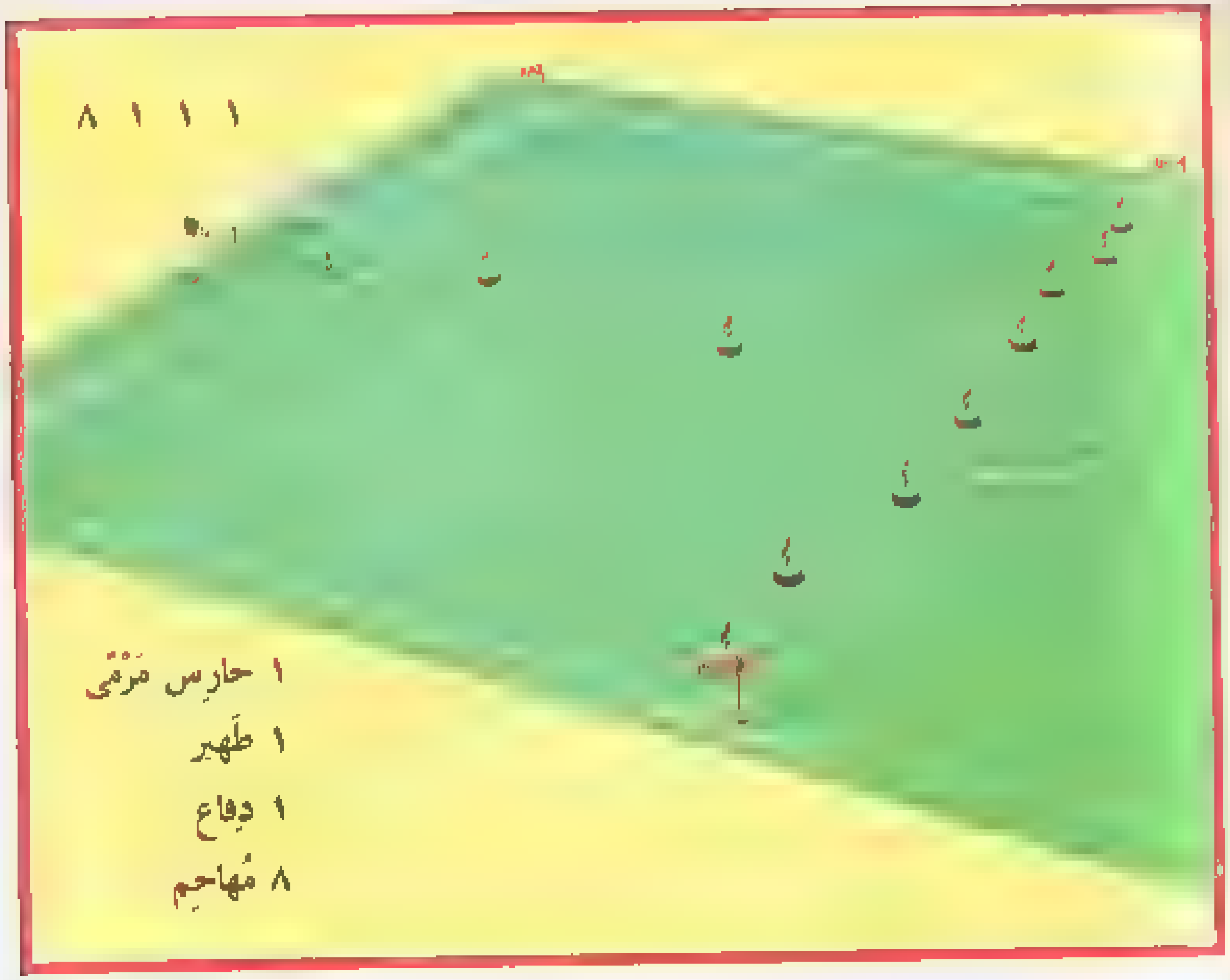
كانَتِ اللُّعْبَةُ في بِدايَةِ الأَمْرِ تَرْتَكِزُ عَلى أَنَّ لاعِبًا واحِدًا فَقَطْ يَسْتَطيعُ أَنْ يُحاوِرَ بِالكُرَةِ لِيُسَجِّلَ هَدَفًا. أَمّا اللُّعْبَةُ الحَديثَةُ، فَإِنَّنا نَشْهَدُ فيها جُهْدًا جَبّارًا يَقومُ بِهِ اللّاعِبونَ الَّذينَ يَرْكُضونَ كيلومِتْراتٍ أَثْناءَ المُباراةِ وهُمْ يُقَدِّرونَ بِاسْتِمْرارٍ وَضْعَ الكُرَةِ، فَيَأْخُذونَ الأَماكِنَ المُناسِبَةَ في الوَقْتِ المُناسِبِ، لِلْقِيامِ بِالتَّمْريرِ الحَيَوِيِّ أَوْ قَطْعِ كُرَةٍ مِنَ الخَصْمِ أَوِ المُهاجَمَةِ.

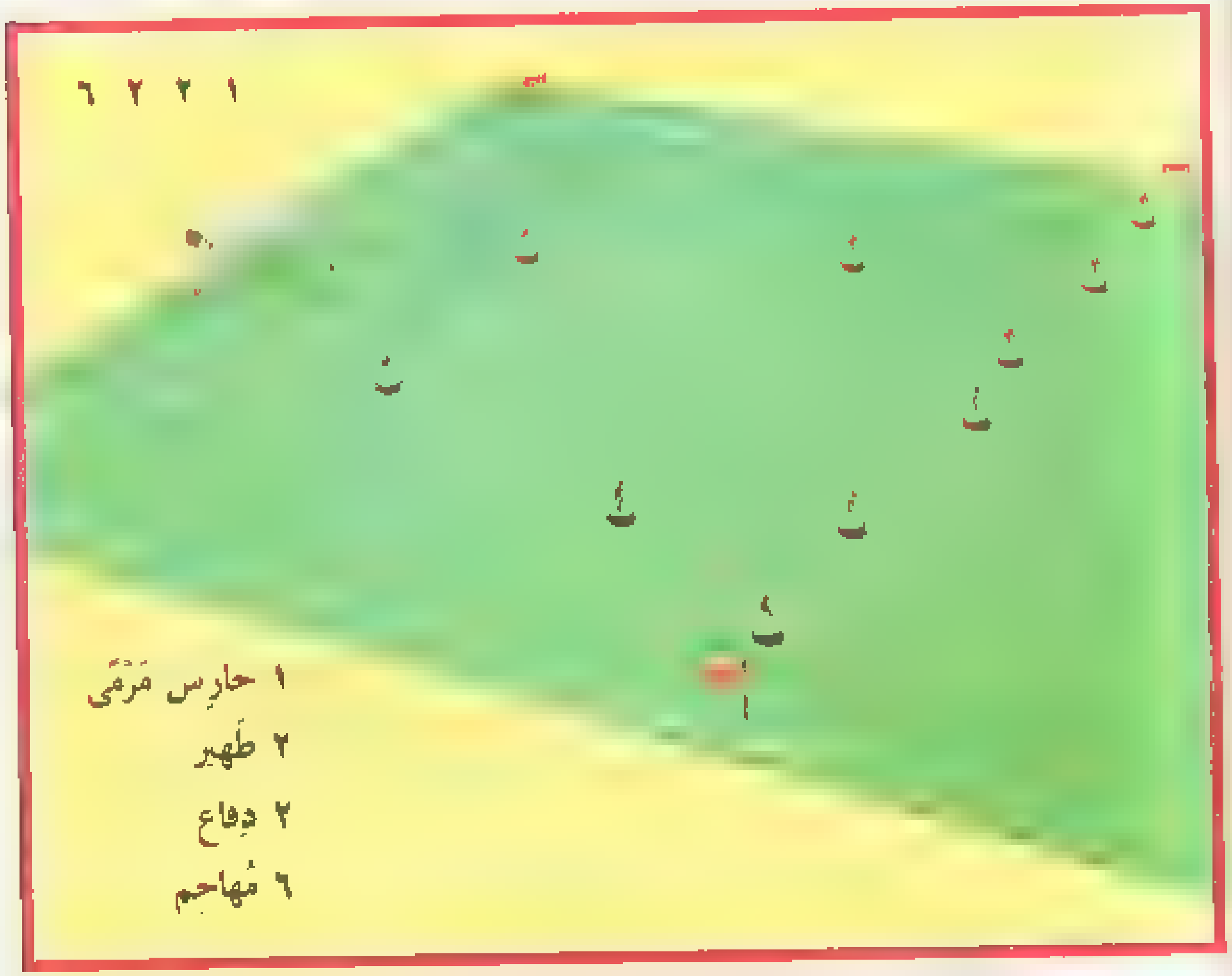
تَذَكَّرْ أَنْ تَرْكُضَ إلى مَكانٍ تَسْتَطيعُ فيهِ أَنْ تَتَلَقّى تَمْريرَةً.

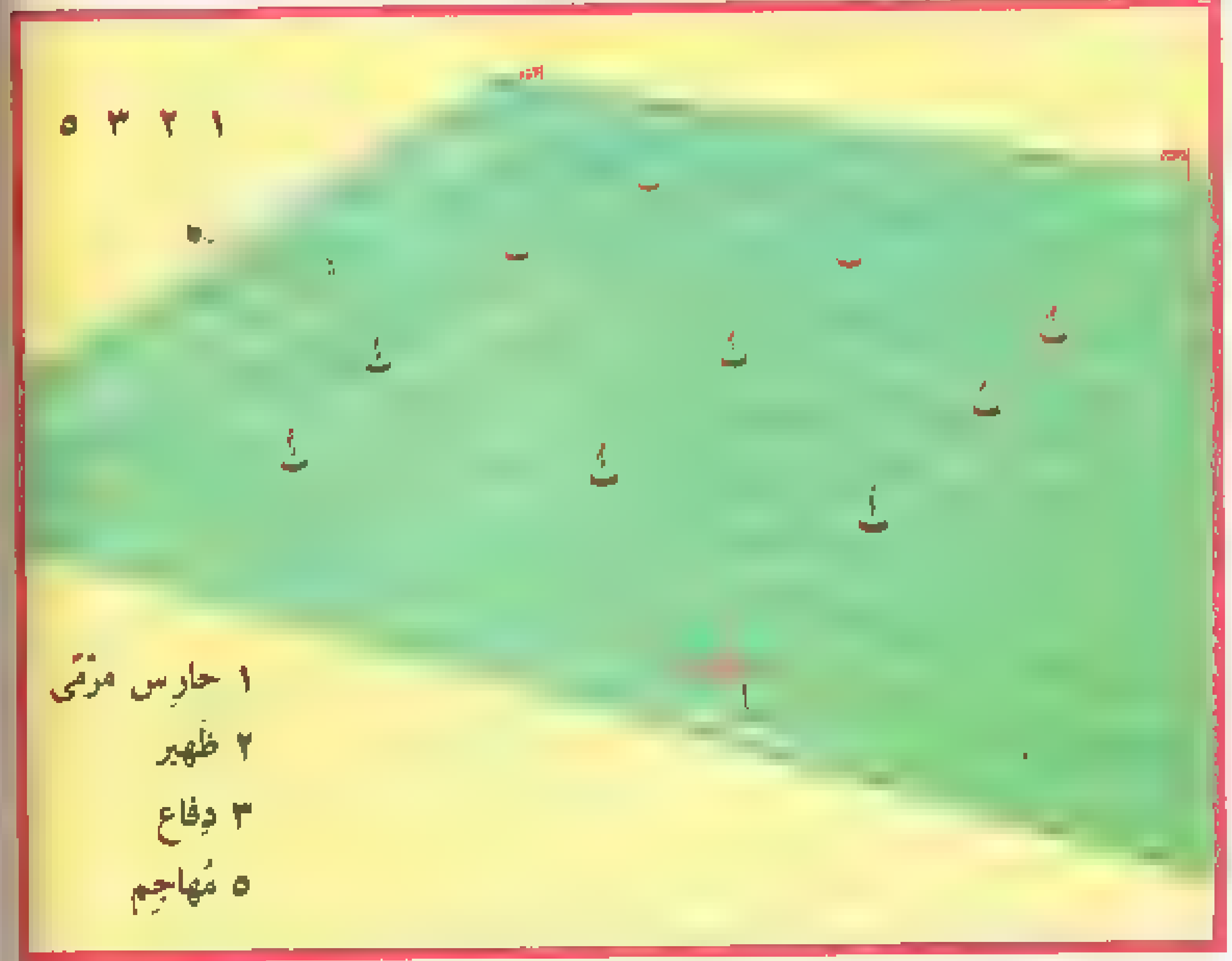
عِنْدَما تَكونُ الكُرَةُ في حَوْزَتِكَ، راقِبْ مِنْ حَوْلِكَ مَكانَ وُجودِ بَقِيَّةِ اللّاعِبينَ مِنَ الفَريقَيْنِ.

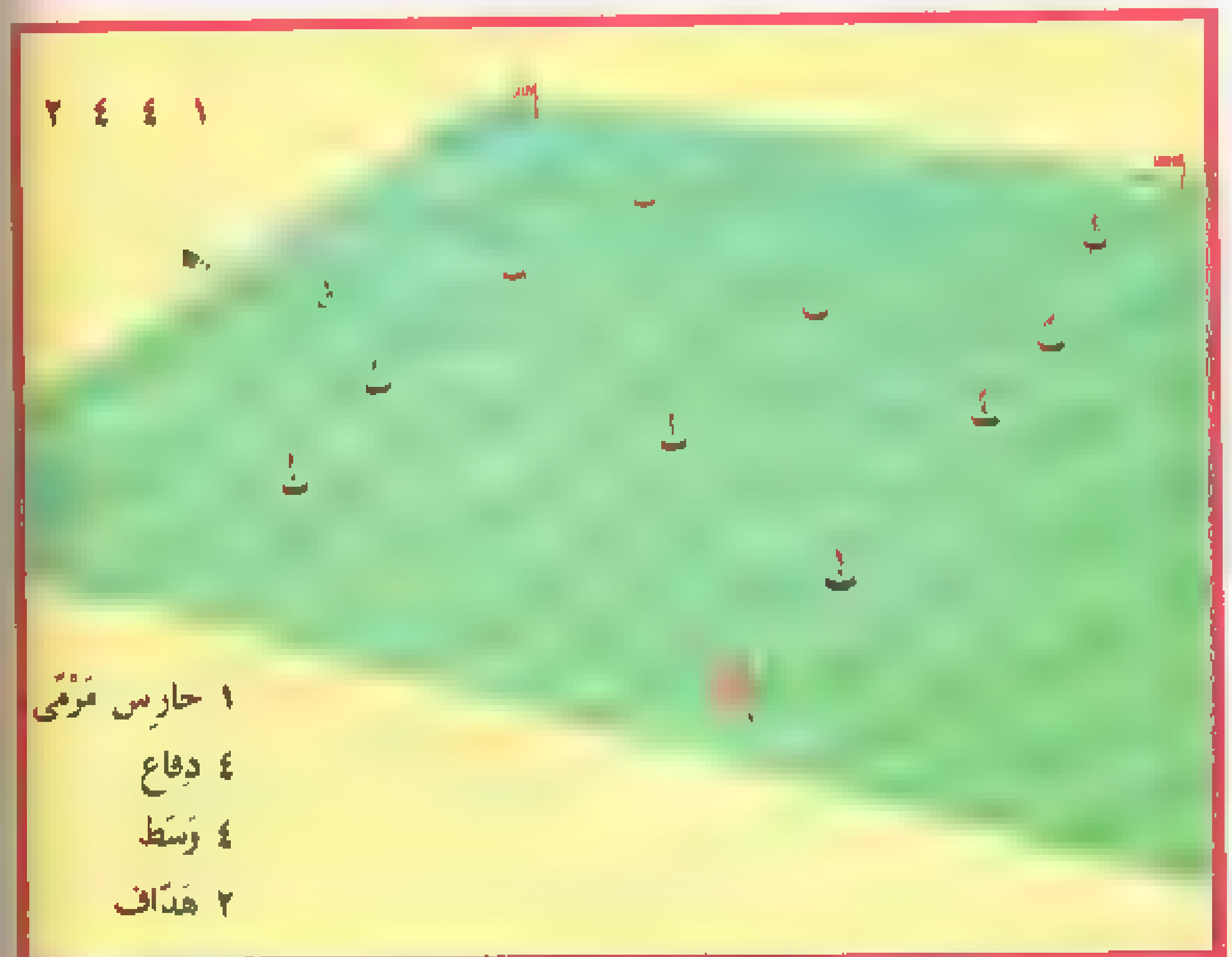
عَلى مَرِّ السِّنينَ، تَعَدَّلَتْ مَواقِفُ اللّاعِبينَ، ويُمْكِنُ التَّعَرُّفُ إلى ذٰلِكَ مِنَ الرُّسومِ في الصَّفَحاتِ التّالِيَةِ.

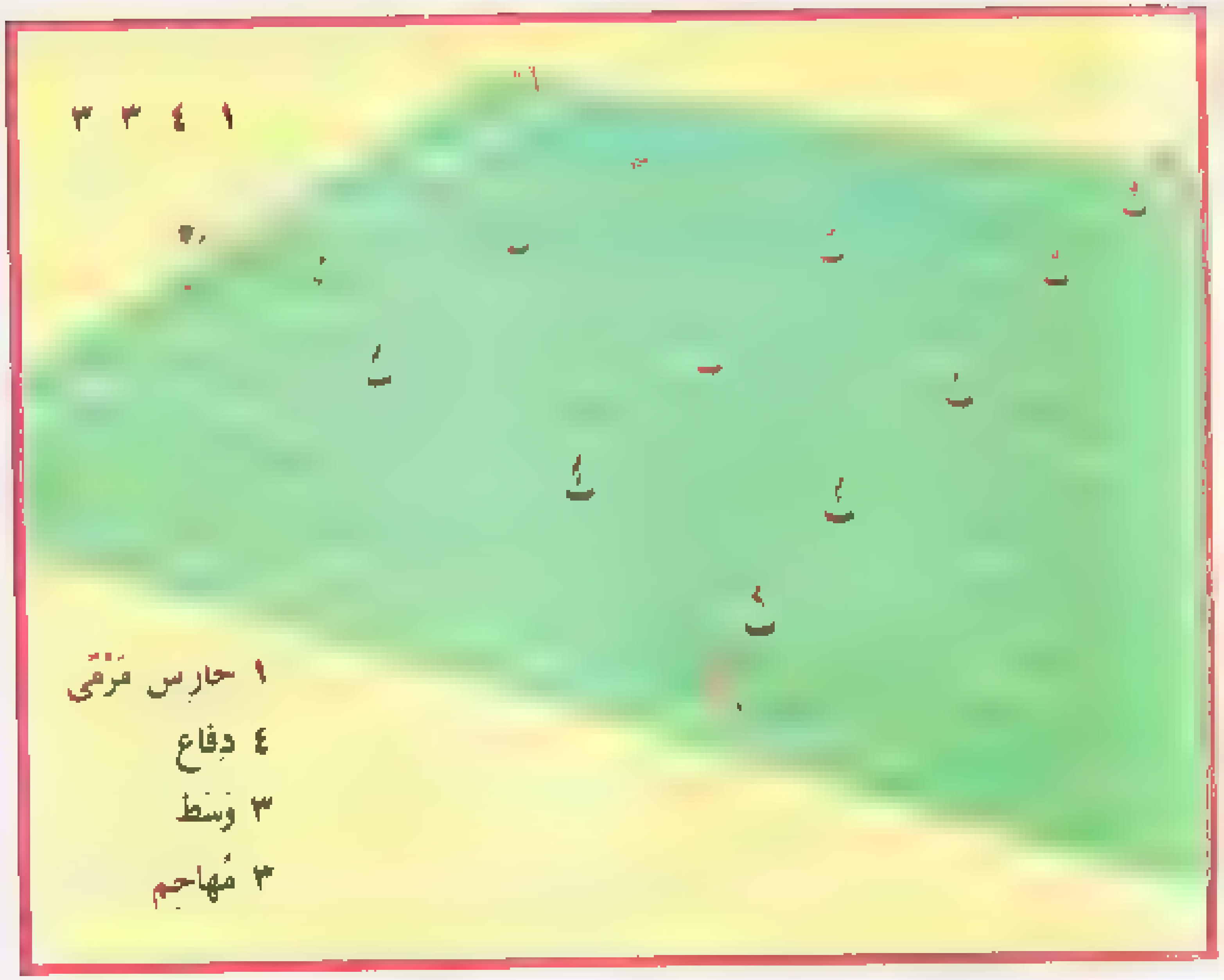
تَأَمَّلْ هٰذِهِ الرُّسومَ وحاوِلْ أَنْ تَجِدَ الأَسْبابَ الَّتي تَدْعو إلى اعْتِمادِ هٰذِهِ التَّشْكيلَةِ أَوْ تِلْكَ أَوِ اجْتِنابِ هٰذِهِ التَّشْكيلَةِ أَوْ تِلْكَ. ما هِيَ حَسَناتُ وسَيِّئاتُ كُلٍّ مِنْ هٰذِهِ المَواقِفِ المُخْتَلِفَةِ؟

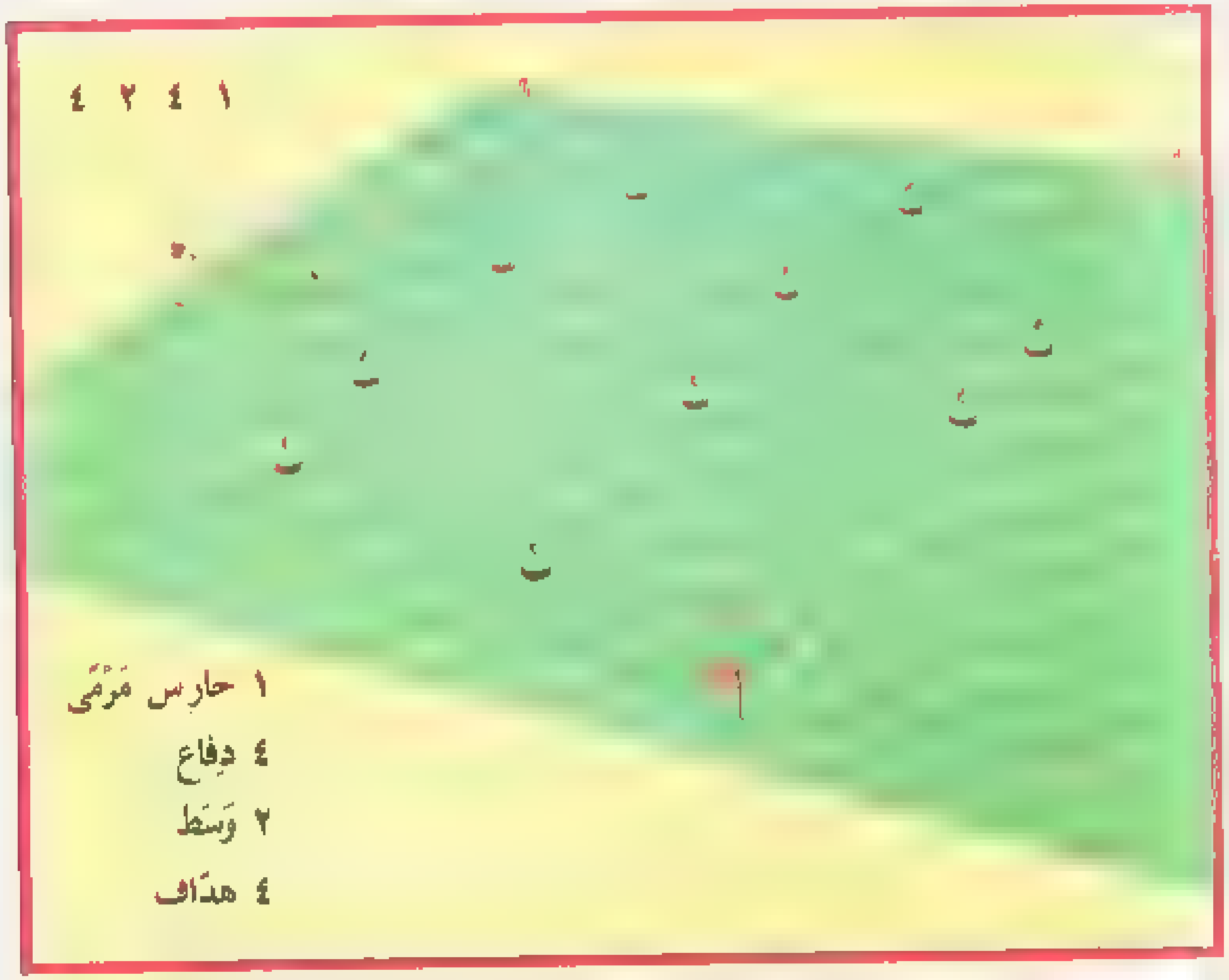





١ ٢ ٣ ٥
١ حارِس مَرْمَى
٢ ظَهير
٣ دِفاع
٥ مُهاجِم

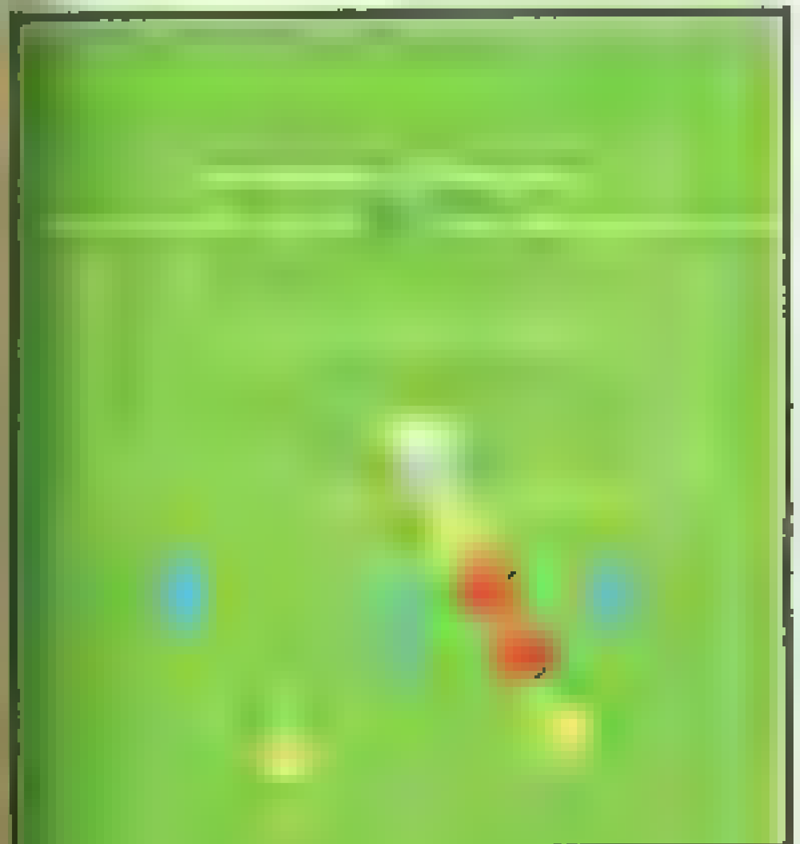

١ ٤ ٤ ٢
١ حارِس مَرْمَى
٤ دِفاع
٤ وَسَط
٢ هَدّاف


١ ٤ ٣ ٣
١ حارِس مَرْمَى
٤ دِفاع
٣ وَسَط
٣ مُهاجِم


١ ٤ ٢ ٤
١ حارِس مَرْمَى
٤ دِفاع
٢ وَسَط
٤ هَدّاف

خُطَطٌ (تكتيك)

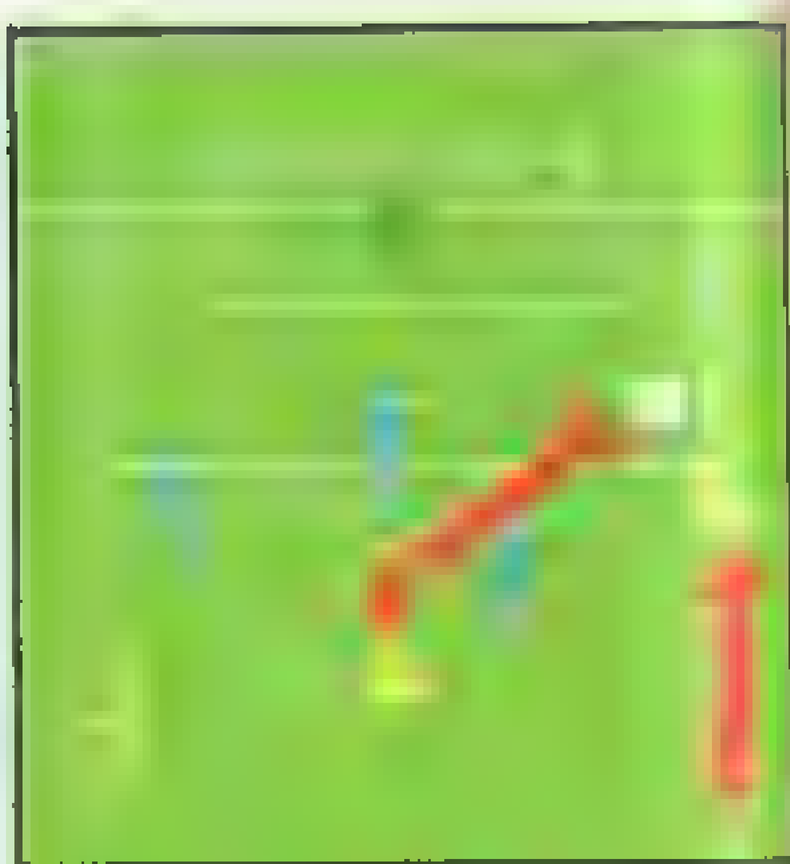
يَعْمَلُ مُديرُ الفَريقِ اليَوْمَ بِدِقَّةٍ في تَخْطيطِ اللَّعِبِ للإفادَةِ أَفْضَلَ ما يُمْكِنُ مِنْ جَميعِ اللاّعِبينَ. تُشْغِلُ التَّحَرُّكاتُ جَميعَ أَفْرادِ الفَريقِ. حاوِلْ أَنْ تَتَّبِعَ الخُطَطَ الخَمْسَ التّالِيَةَ بِالاقْتِرابِ مِنَ المَرْمى. نَوِّعْ في الخُطَطِ بِحَيْثُ لا تَدَعُ الخَصْمَ يَعْرِفُ مُسْبَقًا تَحَرُّكاتِكَ.



مِنَ المُثيرِ أَنْ تَرى لاعِبًا يَرْكُضُ بِأَقْصى سُرْعَتِهِ بِالكُرَةِ بِاتِّجاهِ المَرْمى لِيُسَجِّلَ الهَدَفَ.



حاوِلْ أَنْ تَخْتَرِقَ الدِّفاعَ بِتَمْريرَةٍ دَقيقَةٍ مُوَجَّهَةٍ إلى الأَمامِ لِزَميلٍ لَكَ يَرْكُضُ نَحْوَها. هذهِ الخُطَّةُ تَنْجَحُ خاصَّةً إذا كانَ الخُصومُ يَسْعَوْنَ لإيقاعِكَ في «مِصْيَدَةِ» التَّسَلُّلِ. (راجِعْ صَفْحَةَ ١٦).



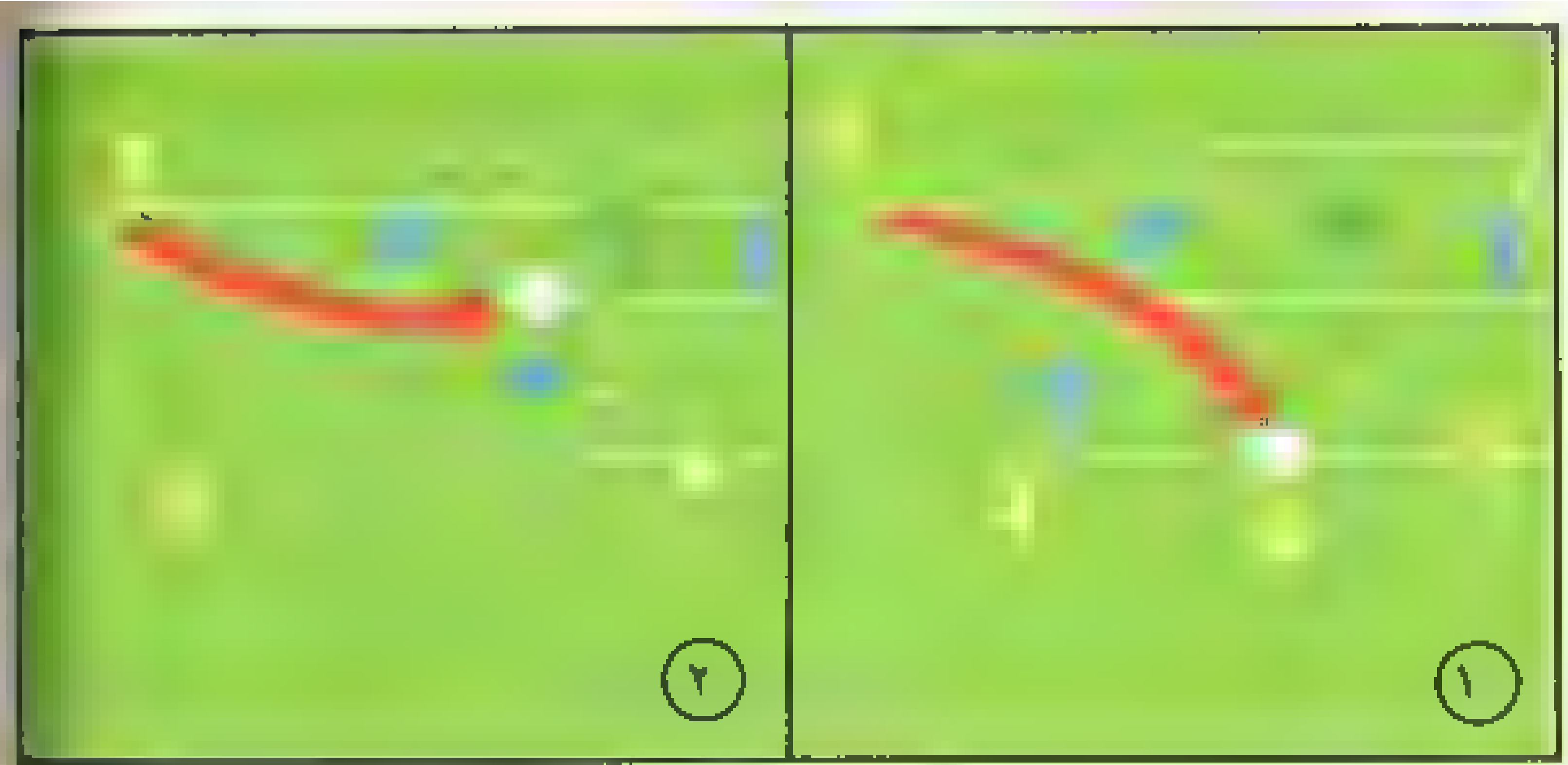
يَسْتَعْمِلُ الظَّهيرانِ كَجَناحَيْنِ، يَرْكُضانِ إلى الأَمامِ، يَخْتَرِقانِ وَسَطَ المَلْعَبِ، ويُوَزِّعانِ إلى اللاّعِبينَ المُهاجِمينَ.



إنَّ الانْتِقالَ بالكُرَةِ إلى خَطِّ المَرْمى ثُمَّ إرْسالَها إلى مِنْطَقَةِ الجَزاءِ يُعْطي الهَدّافينَ فُرْصَةً لِلرَّكْضِ إلَيْها والتَّصْويبِ دونَ أَنْ تُنَوِّعَ التَّمْريراتِ، بِحَيْثُ تَكونُ مُرْتَفِعَةً ومُنْخَفِضَةً.

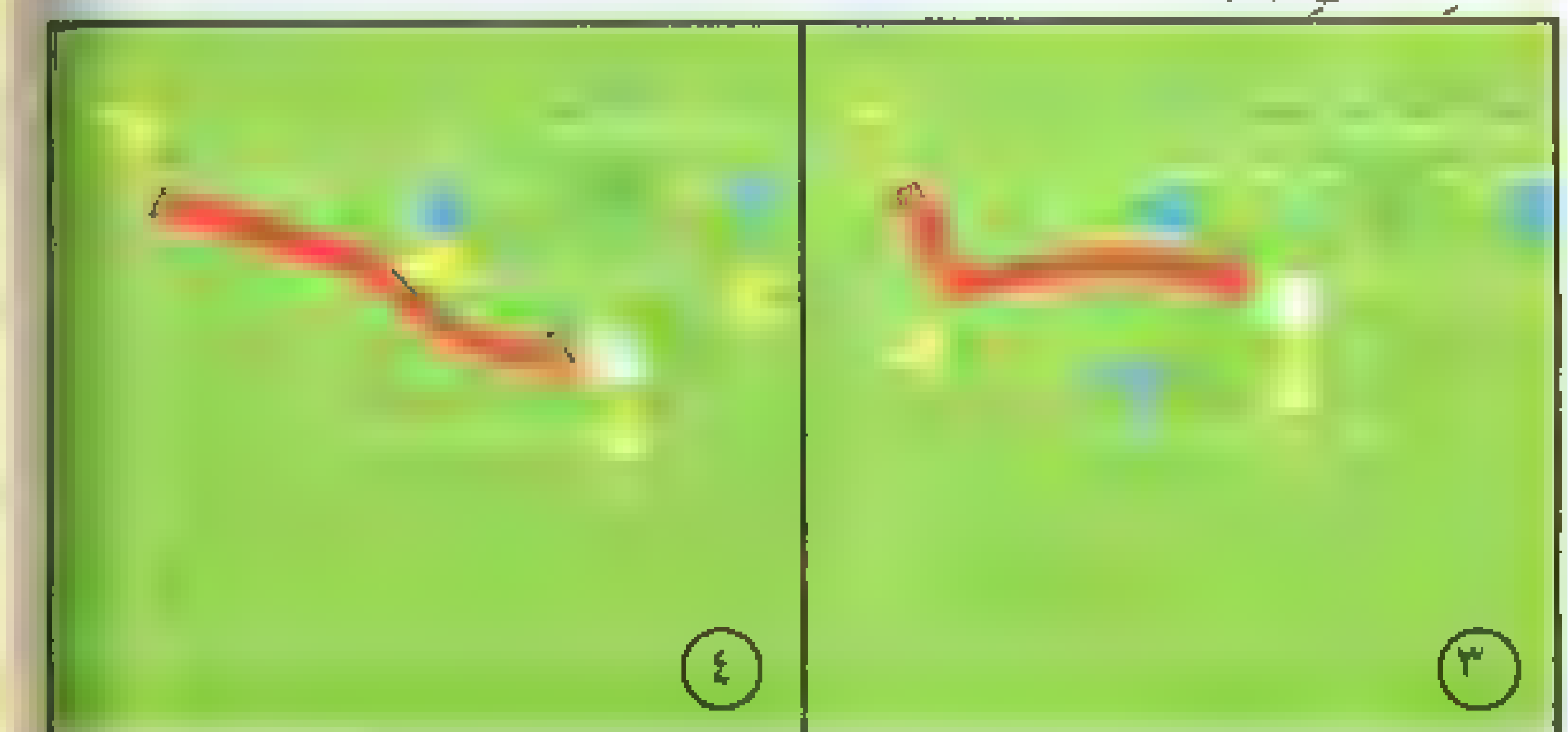


الهَدّافُ الطَّويلُ القامَةِ يُشَكِّلُ خُطورَةً في المَلْعَبِ فَهُوَ يَتَلَقّى التَّمْريرَ بِالعَرْضِ، فَيُصَوِّبُ الكُرَةَ بِرَأْسِهِ نَحْوَ المَرْمى أَوْ يُمَرِّرُها لِزَميلٍ لَهُ.



الضَّرْبَةُ الرُّكْنِيَّةُ

تَنْويعُ التَّوْزيعِ بِالعَرْضِ مُهِمٌّ جِدًّا لِمُفَاجَأَةِ الدِّفاعِ ، ويَنْبَغي أَنْ يكون بَعيدًا عَنِ المَرْمَى حَتَّى لا يَدَعَ لِلْحارسِ فُرْصَةَ الخُروجِ لِأَخْذِ الكُرَةِ ، وحَتَّى يُعْطِيَ الهَدَّافِينَ فُرْصَةَ اللَّحاقِ بِالكُرَةِ وتَسْديدِها نَحْوَ الهَدَفِ. ويَتِمُّ التَّوزيعُ اللافُّ بِضَرْبِ الكُرَةِ بِباطِنِ القَدَمِ اليُسْرَى لِتَتَّجِهَ إلى الخارجِ (١) أَوْ بِباطِنِ القَدَمِ اليُمْنَى لِتَتَّجِهَ إلى الداخلِ (٢) . وفي الضَّرْبَةِ الرُّكْنِيَّةِ القَصيرَةِ نَسْتَعينُ بِعِدَّةِ لاعِبينَ بِتَضْليلِ المُدافِعينَ (٣) ويُمْكِنُ الاسْتِعانَةُ بِاللاعِبِ الأَقْرَبِ إلى المَرْمَى لِضَرْبِ الكُرَةِ بِالرَّأْسِ نَحْوَ الهَدَفِ أَوْ لِتَوْزيعِها بِالعَرْضِ (٤) .



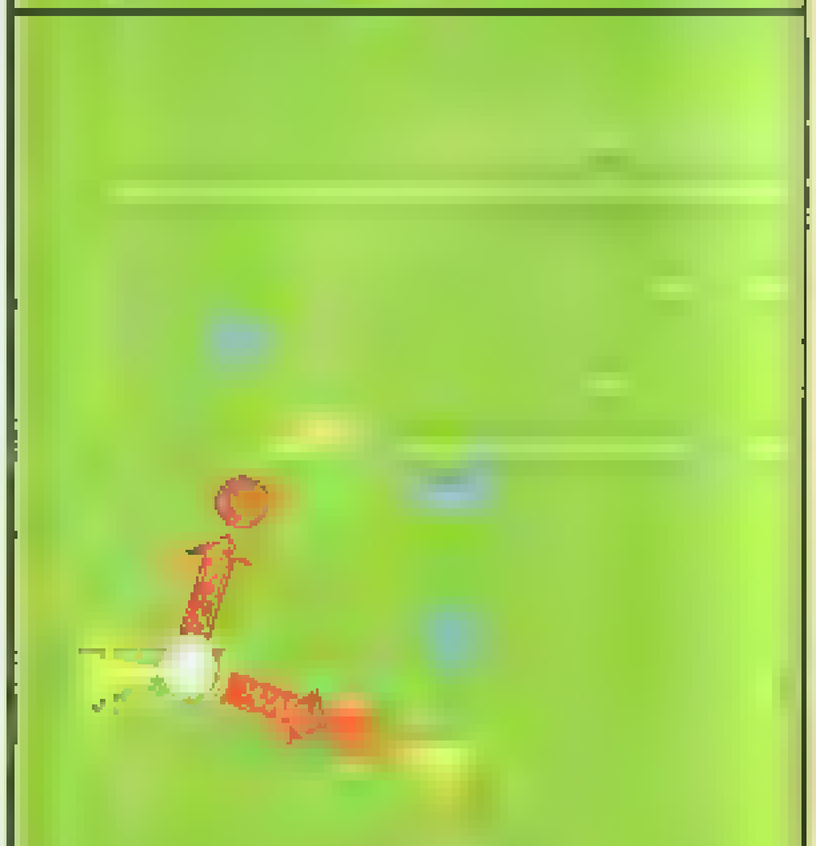
الهُجومُ المُعاكِسُ

حاوِلْ أَنْ تُبَدِّلَ المُدافَعَةَ إلى مُهاجَمَةٍ ، بِسُرْعَةٍ. اِنْتَهِزِ الفُرْصَةَ لِتَقيمَ بِهُجومٍ مُعاكِسٍ بَيْنَما الخُصومُ مُنْهَمِكونَ في هُجومِهِمْ



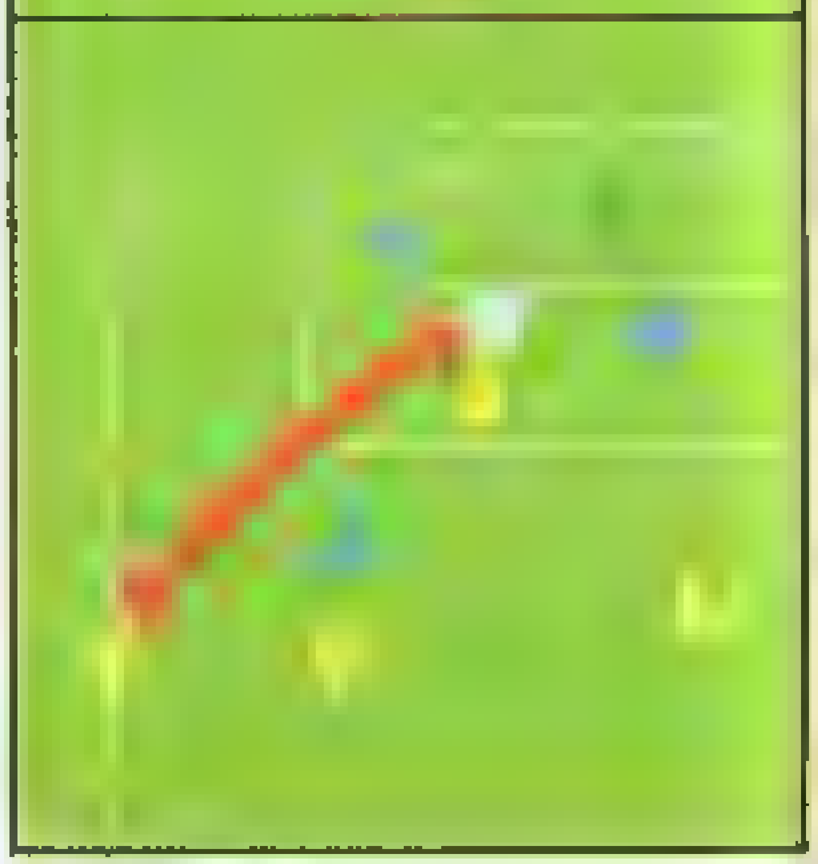
رَمْيَةُ التَّماسِّ

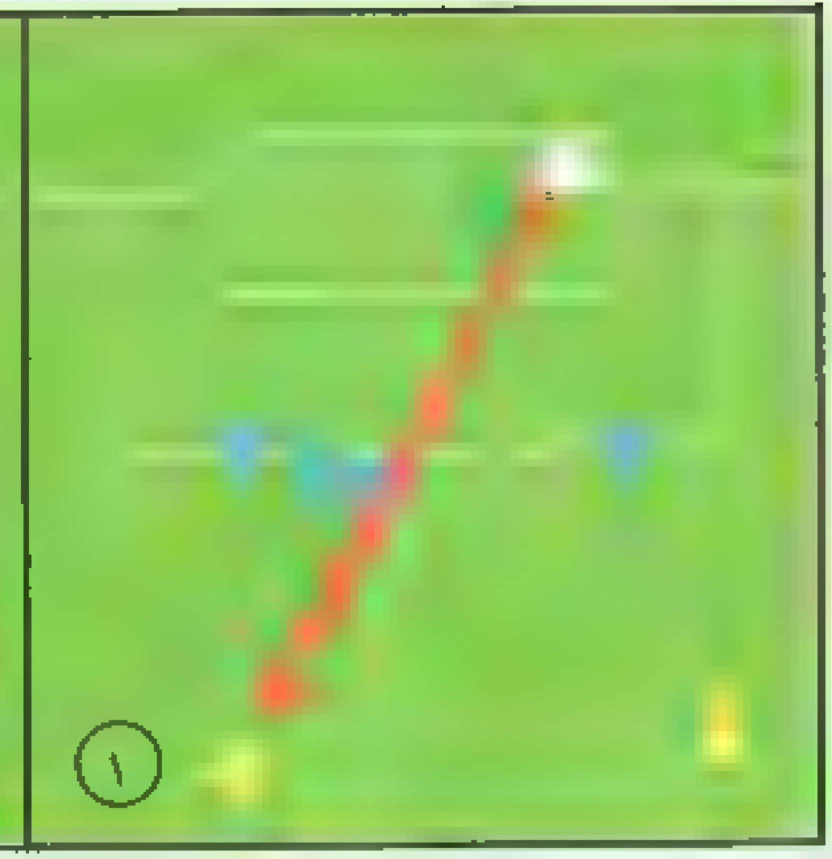
حاوِلْ أَنْ تُعيدَ الكُرَةَ إلى اللَّعِبِ في أَسْرَعِ ما يُمْكِنُ قَبْلَ أَنْ يُنَظِّمَ الخَصْمُ صُفوفَهُ. يَجِبُ أَنْ لا يَكْشِفَ اللاعِبُ المُسْتَلِمُ عَنْ نَفْسِهِ باكِرًا فَيَتَعَرَّفَ إِلَيْهِ الخَصْمُ ويَمْنَعَهُ مِنْ ذلِكَ. ومِنَ المُسْتَحْسَنِ أَنْ يُعيدَ المُسْتَلِمُ الكُرَةَ إلى الرّامي.

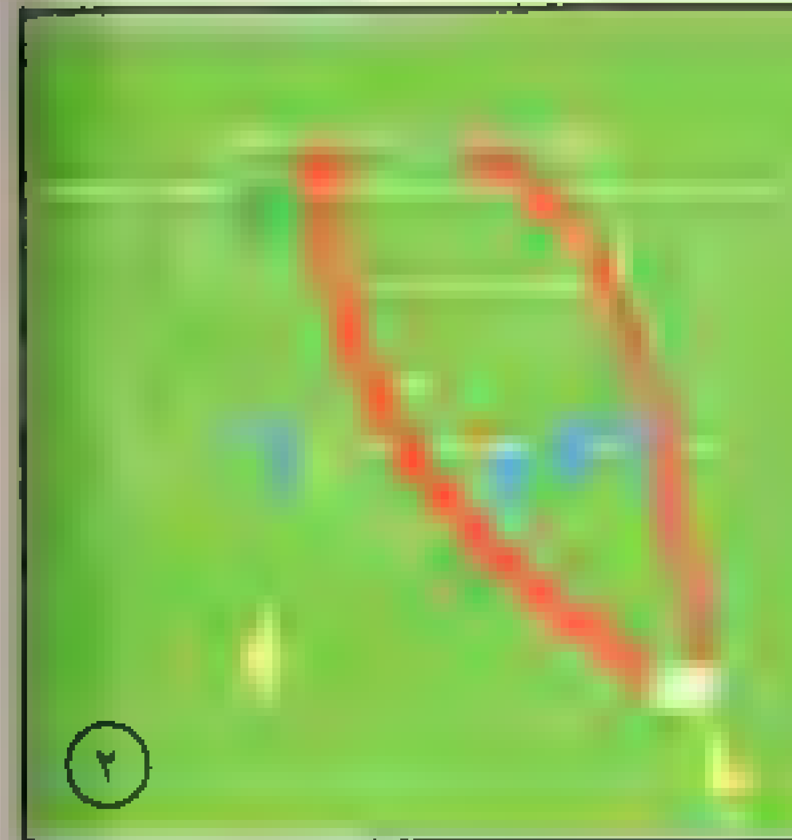


رَمْيَةُ التَّماسِّ البَعيدَةُ المَدى

هذِهِ الرَّمْيَةُ تَكونُ طَويلَةً كَالرَّمْيَةِ الرُّكْنِيَّةِ. تَأَكَّدْ مِنْ أَنَّكَ تَسْتَعْمِلُ كِلْتَا يَدَيْكَ وتَضَعُ قِسْمًا مِنْ قَدَمَيْكَ عَلى خَطِّ التَّماسِّ أَوْ وَراءَهُ.

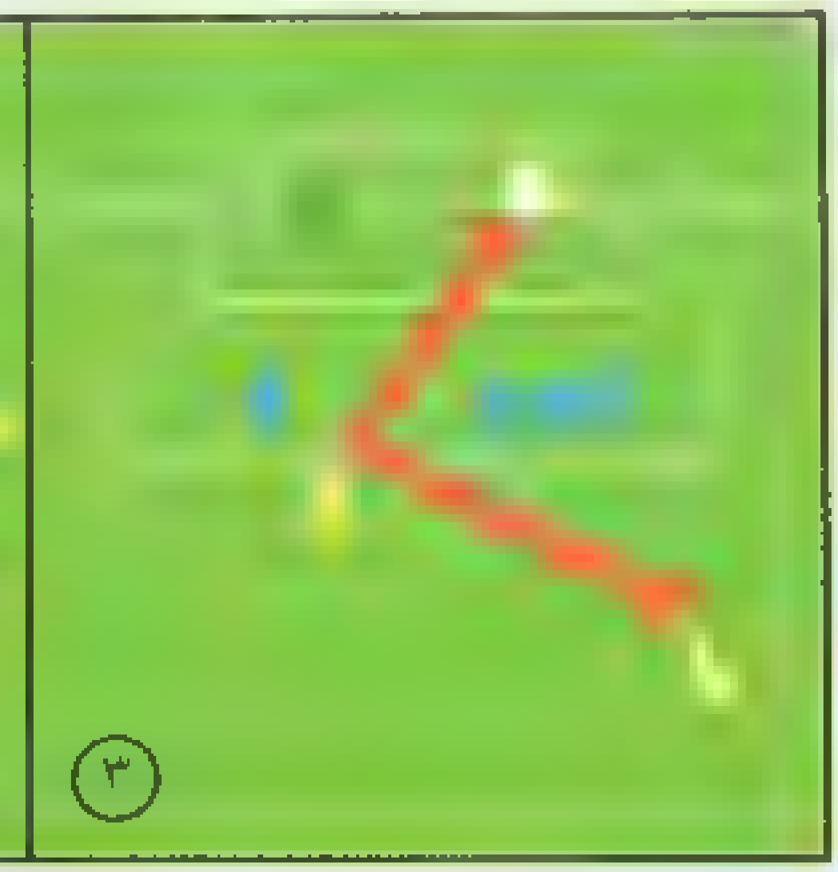


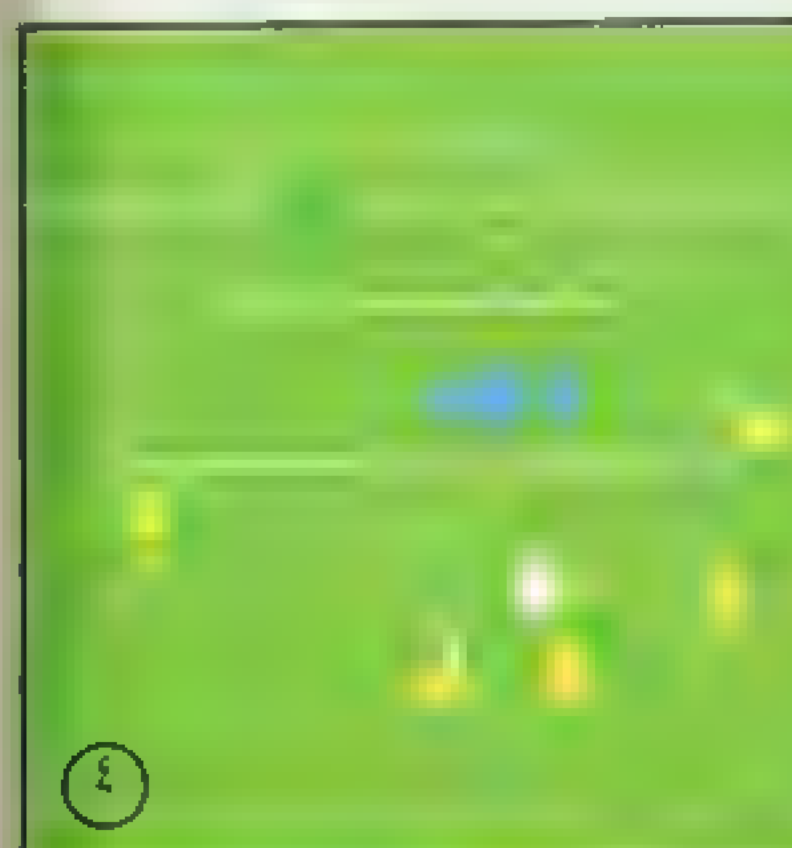




الضَّرَباتُ الحُرَّةُ

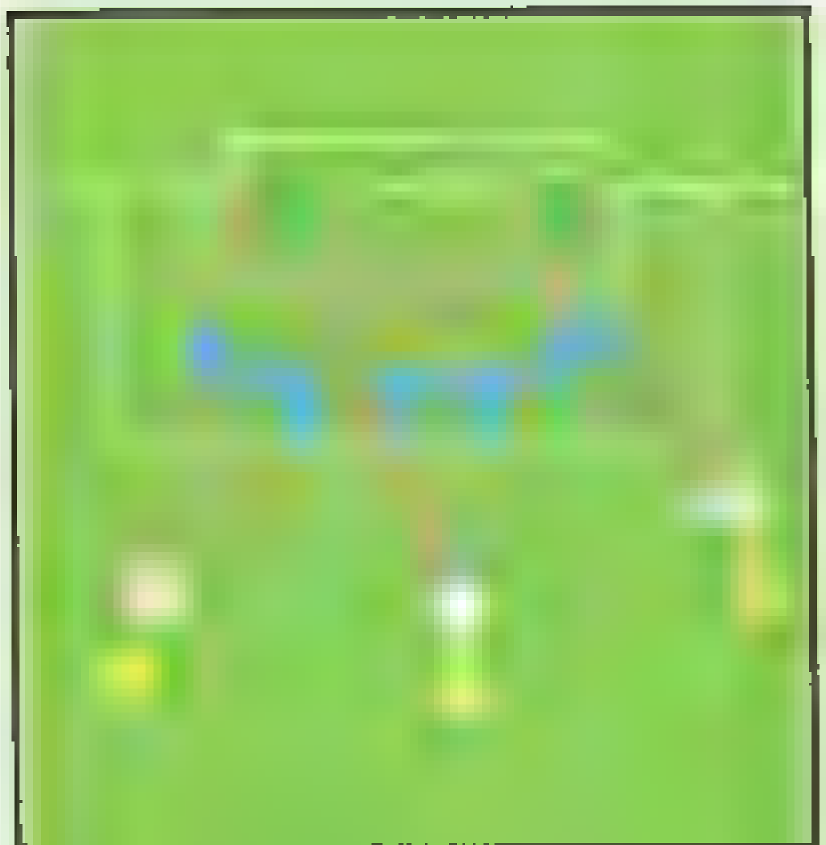
يَعْشَقُ الجُمْهورُ رُؤْيَةَ ضَرْبَةٍ حُرَّةٍ مُوَجَّهَةٍ بِقُوَّةٍ وبِحِكامٍ لاخْتِراقِ خَطِّ الدِّفاعِ وَحارِسِ المَرْمى (١) يُمْكِنُ التَّدَرُّبُ عَلى المَهاراتِ الأَساسِيَّةِ لِلتَّصْويبِ الوارِدَةِ في الصَّفْحَةِ ٢٦ ، بِاسْتِعْمالِ المَرْمى كَهَدَفٍ لِلتَّصْويبِ (٢) . ومِن أَساليبِ التَّغَلُّبِ على خَطِّ الدِّفاعِ تَمْريرُ الكُرَةِ إلى زَميلٍ يَكونُ في مَوْقِفٍ مَكْشوفٍ لِلتَّصْويبِ نَحْوَ المَرْمى (٣) . لِبَعْضِ اللاّعِبينَ دَوْرٌ هامٌّ في المُهاجَمَةِ كَمُخادِعينَ (٤) لإِرْباكِ الدِّفاعِ وإِخْفاءِ وُجْهَةِ الكُرَةِ .



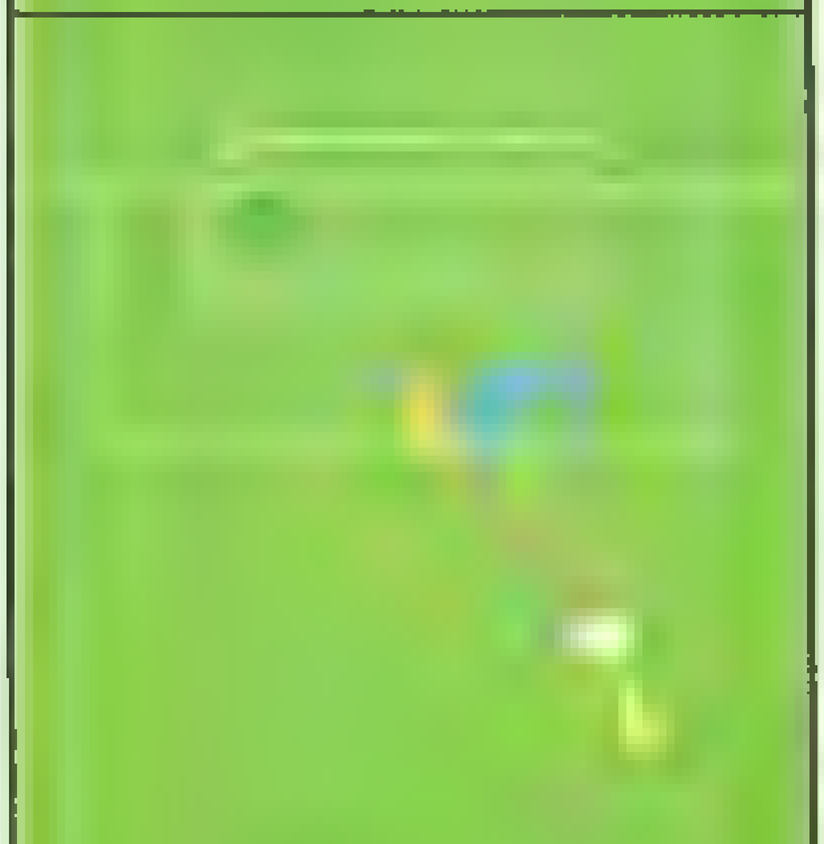


جِدارُ الدِّفاعِ

عَلى حارِسِ المَرْمى أَنْ يُنَظِّمَ جِدارَ الدِّفاعِ لِتَغْطِيَةِ المِنْطَقَةِ الَّتي لا يَسْتَطيعُ أَنْ يَصِلَ إِلَيْها . لا تَسْتَعْمِلْ مُدافِعينَ أَكْثَرَ مِنَ اللاّزِمِ . سَتَحْتاجُ إِلى بَعْضٍ مِنْهُمْ في مُراقَبَةِ المُهاجِمينَ المُخادِعينَ .

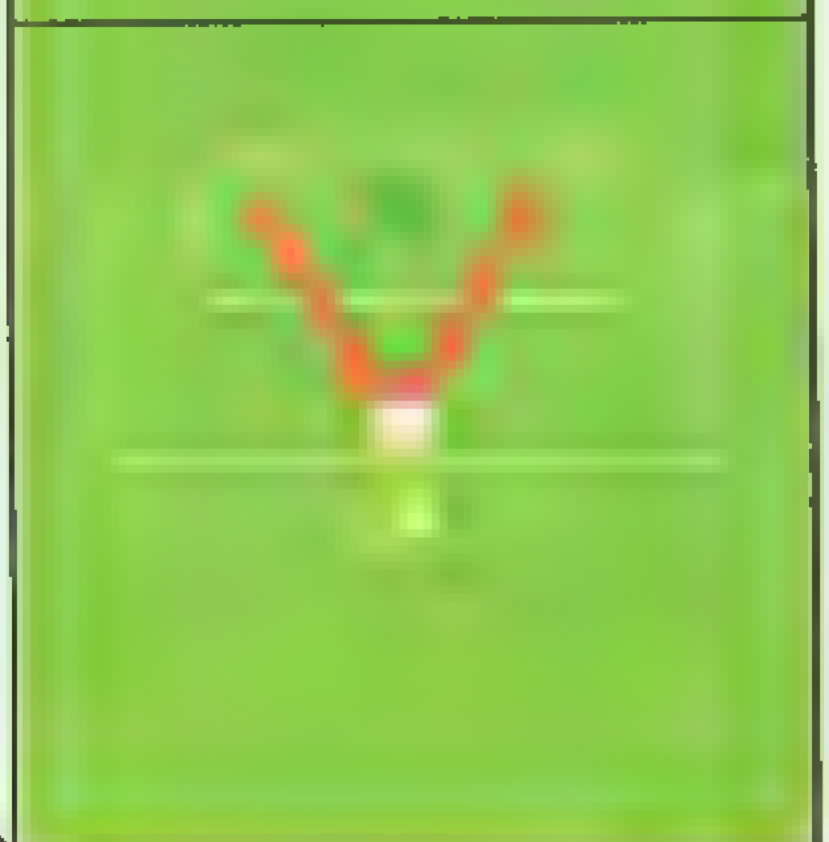


وَضْعُ مُهاجِمينَ في خَطِّ جِدارِ الدِّفاعِ يُمْكِنُ أَنْ يُرْبِكَ المُدافِعينَ أَوْ يَحْجُبَ الرُّؤْيَةَ أَمامَ حارِسِ المَرْمى .



ضَرْبَةُ الجَزاءِ (البِنالْتي)

عِنْدَما تُنَفِّذُ ضَرْبَةَ الجَزاءِ ، قَرِّرِ الجِهَةَ الَّتي تُريدُ أَنْ تُوَجِّهَ الكُرَةَ إِلَيْها . صَوِّبْ بِقُوَّةٍ مُباشَرَةً إلى زاوِيَةٍ مُعَيَّنَةٍ مِنَ المَرْمى .



المُديرُ الفَنِّيُّ والمُدَرِّبُ



المُديرُ الفَنِّيُّ في فَريقِ كُرَةِ القَدَمِ هُوَ الرَّجُلُ الَّذي يُوَجِّهُ اللاَّعِبينَ ويُلْهِمُهُمُ النَّجاحَ طَوالَ المُدَّةِ الَّتي يَكونُ فيها مَعَهُمْ. عَلَيْهِ أَنْ يُنَظِّمَ اللَّعِبَ، ويُديرَ الفَريقَ، لاعِبينَ وإداريِّينَ، ويَنْظُرَ إلى المُسْتَقْبَلِ. خُطَطُ الفَريقِ في اللَّعِبِ هِيَ مِنِ اهْتِمامِ المُدَرِّبِ. خِلالَ المُباراةِ يَقومُ بِمُراقَبَةِ إمْكاناتِ الفَريقِ ويُقَرِّرُ ما إذا كانَ مِنَ الضَّروريِّ تَغْييرُ خُطَّةٍ أَوْ تَبْديلُ لاعِبٍ بِآخَرَ.

مُهِمَّةُ المُدَرِّبِ هِيَ صَقْلُ المَهاراتِ الضَّروريَّةِ لِلاَّعِبينَ ورَبْطُها بَعْضِها بِبَعْضٍ لِتَحْقيقِ مَهارَةٍ جَماعِيَّةٍ في الفَريقِ. إنَّهُ مَسْؤولٌ عَنْ حِصَصِ التَّدْريبِ، والإِبْقاءِ عَلى اللاَّعِبينَ في لِياقَةٍ بَدَنِيَّةٍ عالِيَةٍ، وتَعْزيزِ هٰذِهِ اللِّياقَةِ دائِمًا. عَلَيْهِ أَنْ يَجْعَلَ حِصَصَ التَّدْريبِ شَيِّقَةً بِحَيْثُ لا يَتَسَرَّبُ المَلَلُ إلى نُفوسِ اللاَّعِبينَ. خِلالَ المُباراةِ يُقَدِّرُ كَيْفَ سَتَجْري الأُمورُ، ويَعْمَلُ عَلى إِصْلاحِ الأَخْطاءِ. المَهاراتُ الأَساسِيَّةُ والخُطَطُ يُجْري التَّدَرُّبُ عَلَيْها بِإِشْرافِ المُدَرِّبِ الَّذي يَعْمَلُ بِالتَّعاوُنِ مَعَ المُديرِ الفَنِّيِّ.

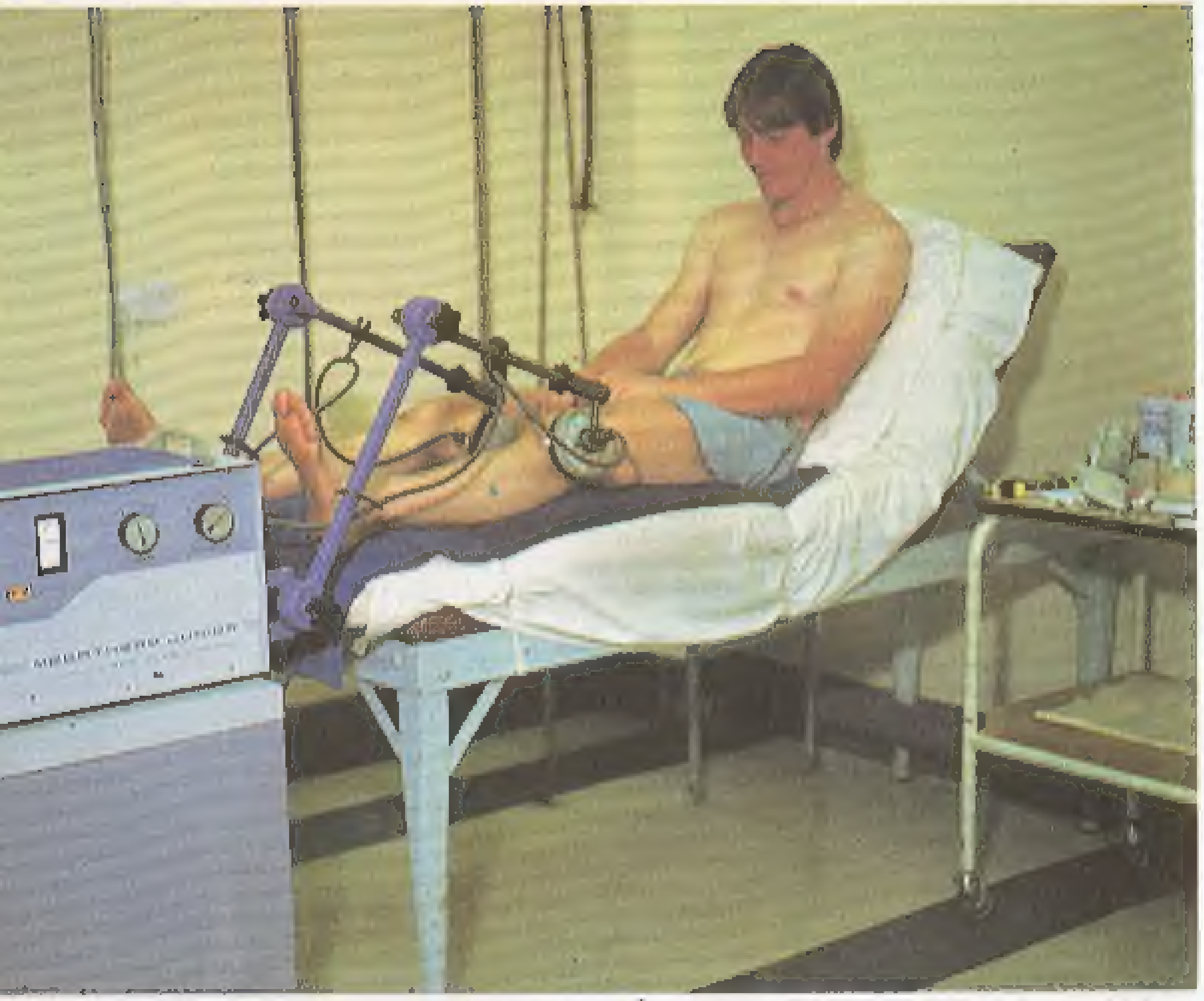


حِصَّةُ تَدْريبٍ

المُسْعِفُ الطِّبِّيُّ

عِنْدَما يُصابُ لاعِبٌ ، يُسْتَدْعى المُسْعِفُ الطِّبِّيُّ. وكانَ هٰذا المُسْعِفُ في ما مَضى يَحْمِلُ إسْفَنْجَةً في دَلْوِ ماءٍ بارِدٍ. أَمَّا اليَوْمَ ، فإنَّ في حَقيبَتِهِ الطِّبِّيَّةِ أَدْوِيَةً مِثْلَ أَمْلاحِ النَّشادِرِ ، وأَدْوِيَةً مُلَطِّفَةً لِلأَلَمِ ، وأَرْبِطَةً (بانْداج) ، ولَصَقاتٍ (پْلاسْتَر) ، ودُهونًا مُطَهِّرَةً وغَيْرَها. يَعْمَلُ المُسْعِفُ على إعادَةِ اللّاعِبِ بِالسُّرْعَةِ المُمْكِنَةِ لِمُتابَعَةِ المُباراةِ ، وهُوَ عادَةً رَجُلٌ مُخْتَصٌّ في المِهْنَةِ.





غُرْفَةُ المُعالَجَةِ ، حَيْثُ يُعالَجُ لاعِبٌ ، أُصيبَ في رُكْبَتِهِ ، بِواسِطَةِ الحَرارَةِ.

في بِدايَةِ المَوْسِمِ ، وفي كُلِّ مَرَّةٍ يَدْخُلُ لاعِبٌ إلى الفَريقِ ، يُنَظِّمُ المُسْعِفُ الطِّبِّيُّ الفيزِيائِيُّ فَحْصًا طِبِّيًّا لِهٰذا اللّاعِبِ ، بِالتَّعاوُنِ مَعَ طَبيبِ النّادي. وعَلى المُسْعِفِ أَنْ يَتَأَكَّدَ ، بِصورَةٍ مُسْتَمِرَّةٍ ، مِنْ صِحَّةِ اللّاعِبينَ ويَرى مَنْ مِنْهُمْ بِحاجَةٍ إلى مُعالَجَةٍ. وفي غُرْفَةِ المُعالَجَةِ مُعَدّاتٌ وأَجْهِزَةٌ عَديدَةٌ ، مِنْها حَرارِيَّةٌ لِلْعَضَلاتِ ، وأَشِعَّةٌ فَوْقَ بَنَفْسَجِيَّةٍ ، وآلاتٌ لِلتَّدْليكِ. إِنَّهُ يَتَحَمَّلُ مَسْؤُولِيَّةً كَبيرَةً ، لِأَنَّ أَحَدًا لا يُريدُ أَنْ يَرى لاعِبَهُ المُفَضَّلَ خارِجَ الفَريقِ لإِصابَةٍ لَحِقَتْ بِهِ.



الحُكّامُ وحُكّامُ التّماسِّ

على الحُكّامِ وحُكّامِ التّماسِّ تقعُ مسؤوليّاتٌ جسامٌ ، إذا قاموا بها لا يَشعُرُ أحدٌ بوجودِهِم. بعضُ المهامِّ يتعلّقُ بالملعبِ نفسِهِ ، والكرةِ ، والتّجهيزاتِ الّتي يجبُ تفحّصُها قبلَ بدءِ المباراةِ.

على الحكمِ في الملعبِ تطبيقُ قوانينِ اللُّعبةِ. فهوَ يمنحُ الضّرباتِ الحرّةَ عندما يخالفُ اللاعبونَ القوانينَ ، وأحيانًا يطردُ اللاعبَ خارجَ الملعبِ في حالِ المخالفاتِ الخطيرةِ. وهوَ يمسكُ سجلًّا بالمباراةِ يدوّنُ فيهِ دقائقَ اللّعبِ ، ويضبطُ وقتَ المباراةِ فيعوّضُ عن الوقتِ الضّائعِ ، ويحدّدُ ما إذا كانَ اللاعبُ المصابُ يحتاجُ إلى معالجةٍ فوريّةٍ في الملعبِ أوْ عندَ خطِّ التّماسِّ.

في بدايةِ تاريخِ اللُّعبةِ ، كانَ يحكمُ المباراةَ حكمانِ ، واحدٌ من كلِّ فريقٍ ، ويُستدعى حكمٌ من خارجِ المباراةِ للفصلِ في مشكلةٍ لم يتّفقْ عليها الحكمانِ. في سنةِ ١٨٩١ ، تقرّرَ أنْ يكونَ هؤلاءِ الحكّامُ الثلاثةُ حياديّينَ لا ينتمونَ إلى أيٍّ منَ النّاديَيْنِ المتباريَيْنِ ، وكُلِّفَ الحكمُ (الرّئيسيُّ) قيادةَ المباراةِ بمعاونةِ حكمَيْ تماسٍّ (مراقبَيْ خطوطٍ) يعملانِ بمحاذاةِ الخطوطِ الخارجيّةِ للملعبِ.



اليومَ ، يعملُ الحكمُ وحكما التّماسِّ متعاونينَ ومعتمدينَ خطّةً معيّنةً يتّفقونَ بشأنِها قبلَ المباراةِ. يبقى رأيُ حكمِ التّماسِّ استشاريًّا ، وهوَ يلفتُ نظرَ الحكمِ (الرّئيسيِّ) فقط إلى أمورٍ تحصلُ أثناءَ سيرِ اللّعبِ لا يراها الحكمُ. ويتركُ للحكمِ (الرّئيسيِّ) أمرُ الأخذِ بها أوْ عدمِ الأخذِ.

قوانينُ اللُّعبةِ تبقى دائمًا خاضعةً للتّعديلِ لدى الاتّحادِ الدّوليِّ لكرةِ القدمِ. وعلى كلِّ لاعبٍ أنْ يدرسَ هذهِ القوانينَ ويطّلعَ على تعديلاتِها.

فِهْرِس

سِلْسِلَةُ «الهِوايات»

١ – أَشْغالٌ يَدَوِيَّةٌ طَرِيفَة
٢ – لُعَبٌ وأَلْعابٌ يُمْكِنُكَ صُنْعُها
٣ – الحِيَلُ والأَلْعابُ السِّحْرِيَّة
٤ – أُصولُ السِّباحَةِ والغَطْس
٥ – مَبادِئُ الفُروسِيَّة
٦ – كَيْفَ تَصْنَعُ راديو ترانزستور
٧ – التَّصْويرُ بالكاميرا
٨ – الإلِكْترونِيّات لِلْهُواة
٩ – تَعَلَّمِ الشَّطْرَنْج
١٠ – كُرَةُ القَدَم

Series 633 Arabic
